

[illegible]

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Crema de carbassa amb pipes Daus de pulled pork amb ceba vermella logurt natural	2 Quinoa amb magrana, tomàquet i pastanaga Orada al forn amb puré de celerí Fruita de temporada
	5 Wok de verdures amb soja Truita de bolets amb pa integral Fruita de temporada	6 Festa	7 Sopa de ceba, pa torrat i farigola Calamars a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada	8 Festa	9 Festa
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada. Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural , sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada , prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Escalivada al forn amb formatge de cabra Salmó marinat amb saltat de bròquil i moniato Fruita de temporada	13 Amanida "poke bowl" Mongetes seques amb espinacs i tomàquet logurt natural	14 Amanida caprese Conill guisat a la mostassa Fruita de temporada	15 Sopa de peix Hamburguesa vegetal amb puré de patata Fruita de temporada	16 Espirals amb tomàquet i alfàbrega Truita de verdures amb amanida logurt natural
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Cuscús amb oli d'herbes Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	20 Arròs de verdures al curri Bacallà al forn i amanida del temps Fruita de temporada	21 Coliflor gratinada amb beixamel Truita a la francesa amb samfaina Fruita de temporada		
A gaudir-ho, fem salut!! ROCAsince 1966www.froca.cat	Bones Festes				

DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

La salut es crea en el context de la vida quotidiana

Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.

Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar.

Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en **l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat** al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a **famílies i escoles**.

El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.

Que vagi de gust!

5
Espaguetis napolitana amb formatge

Llenguadina arrebossada amb amanida del temps

Fruita de temporada

12
Llenties estofades amb poma i carbassa

Remenat d'alls tendres amb amanida del temps

Iogurt ecològic

19
Arròs integral amb salsa de tomàquet

Maire a l'andalusa i amanida del temps

Fruita de temporada

6

Festa

13
Macarrons amb salsa de xampinyons

Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam

Fruita de temporada

20
Crema de mongetes seques i carbassa

Truita de calçots amb amanida del temps

Fruita de temporada

7
Arròs integral tres delícies

Truita de moniato amb amanida del temps

Fruita de temporada

14
Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní

Cigrons a la italiana amb julivert

Fruita de temporada

21 **DINAR DE NADAL**
Sopa de galets

Pollastre de Nadal amb xips

Fruita de temporada i torrons

1
Macarrons amb salsa d'espínacs

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

8

Festa

15
Arròs amb salsa de verdures

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

Fruita de temporada

22

Bones Festes

2
Amanida variada amb vinagreta de taronja

Estofat de vedella amb arròs

Fruita de temporada

9

Festa

16
Crema de verdures de temporada

Botifarra al forn amb mongetes seques

Fruita de temporada

23

Bones Festes

Bones Festes

Sostenibilitat

Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments

Pa blanc i pa integral

Guarnicions



Amanida variada i una altra guarnició

Fruita variada i iogurt



www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B
i 26.04609/CAT

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.

[illegible]

[illegible]

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i> Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Macarrons amb salsa d'espínacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Amanida variada amb vinagreta de taronja Estofat de vedella amb arròs Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Espaguetis napolitana (s/formatge) Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.) Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa	9 Festa
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additiu ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, priorititzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all (s/al·lèrg.) amb amanida Iogurt natural (SOJASUN)		13 Macarrons amb salsa de xampinyons Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada		
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Maire a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb xips Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)		
	Bones Festes				
A gaudir-ho, fem salut!!	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i> Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Macarrons amb salsa d'espínacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Amanida variada amb vinagreta de taronja Estofat de seità amb arròs Fruita de temporada			
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Espaguetis napolitana amb formatge Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs integral tres delícies Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa	9			
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, priorititzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all tendres amb amanida del temps Iogurt ecològic		13 Macarrons amb salsa de xampinyons Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada			14 Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní Cigrons a la italiana amb julivert Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de verdures Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Estofat de mongetes seques Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Maire a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada		20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de calçots amb amanida del temps Fruita de temporada			21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (vegetal) Hamburguesa de llegum a la planxa amb xips Fruita de temporada i torrons		

[illegible]

[illegible]

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DESEMBRE Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural				1 Amanida de llegum (no soja) Macarrons (s/ou) s.d'espínacs (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	2 Amanida variada amb vinagreta de taronja Estofat de vedella amb arròs Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Espaguëtis (s/ou-soja) napolitana i formatge (s/ou) Llenguadina arrebossada (s/ou) amb amanida Fruita de temporada	6 Festa	7 Amanida de llegum (no soja) Arròs integral tres delícies (s/ou-soja) Fruita de temporada	8 Festa	9
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, priorititzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Amanida d'arròs Llentïes estofades amb poma i carbassa Iogurt ecològic	13 Macarrons (s/ou-soja) amb salsa de xampinyons Lluç al forn amb pastanaga i sèsam Fruita de temporada	14 Bleda, patata i pastanaga amb oli de romaní Cigróns a la italiana amb julivert Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de verdures Maire al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	16 Crema de verdures de temporada Bistec de vedella planxa amb mongetes seques Fruita de temporada
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Maire a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/ou-soja vegetal) Hamburguesa de llegum a la planxa amb xips Fruita i postres (s'al·lèrg.)		
A gaudir-ho, fem salut!!					
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i> Benvolgudes famílies, Aprofitem aquest espai per a fer-vos cinc cèntims de com cuinem a l'escola.				1 Macarrons amb salsa d'espínacs Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Amanida variada amb vinagreta de taronja Estofat de vedella amb arròs Fruita de temporada
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Espaguetis napolitana amb formatge Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs integral tres delícies Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada	8 Festa	9
Cada dia, a primera hora del matí, l'equip de cuina elabora amb molta cura els plats que servim al migdia. Tot ho fem a la cuina de l'escola: brous, salses, bases... Els àpats es cuinen de manera natural, sense additius ni conservants, i a partir del nostre receptari. S'adapten a la temporada, prioritzant la proximitat i la sostenibilitat del circuit de compra i elaboració.	12 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'all tendres amb amanida del temps Iogurt ecològic		13 Macarrons amb salsa de xampinyons Lluç al forn amb pastanaga ratllada i sèsam Fruita de temporada		
Destaquem que utilitzem exclusivament oli d'oliva, les verdures estan presents en els primers plats, segons i guarnicions. Fomentem el consum de llegums i cereals integrals. El pollastre que consumim és pollastre groc català. Cuinem amb poca sal, i aquesta és iodada. I a més a més tenim el segell Marca Cuina Catalana.	19 Arròs integral amb salsa de tomàquet Maire a l'andalusa i amanida del temps Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita de calçots amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb xips Fruita de temporada i torrons		