

[illegible]

[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 Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs Maire a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic	2 Amanida d'arròs Llenties estofades Fruita de temporada
	5 Verdura tricolor del temps Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb amanida del temps 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Iogurt ecològic	13 Espaguetis (s/ou) amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de col Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb xips de moniato Fruita de temporada	16 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn 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 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/ou) Pollastre de Nadal amb patates fregides Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sa iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				
	ROCA since 1966 www.froca.cat				

[illegible]

[illegible]

[illegible]



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i>				1 Espaguetis amb salsa d'espínacs Maire a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	2 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida del temps 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 Verdura tricolor del temps Macarrons amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	6 	7 Arròs tres delícies de verdures Truita de ceba i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	8 	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 àplats 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 logurt ecològic	13 Espaguetis amb salsa de remolatxa lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de col Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litxada i enciam Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb xips de moniato Fruita de temporada	16 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn 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 Bròquil i patata bullida Paella d'arros amb verdures i llegum Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre al forn amb patates fregides Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergogens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregar i amanir, i sa iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.					



DESEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Com a casa. Cuinem de forma tradicional i natural</i>				1 Espaguetis amb salsa d'espínacs Maire a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	2 Patates estofades Truita de ceba amb amanida del temps 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 Verdura tricolor del temps Macarrons amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	6 	7 Arrós tres delícies de verdures Truita de ceba i porro amb amanida del temps Fruita de temporada	8 	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 Patates estofades amb poma i carbassa Remenat d'all tendres amb amanida del temps logurt ecològic	13 Espaguetis amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de col Llenguadina planxa amb ceba caramel·litxada i enciam Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb xips de moniato Fruita de temporada	16 Arrós caldós amb gírgola de castanyer Gall dindi planxa amb amb verdures al forn 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 Bròquil i patata bullida Paella d'arros amb verdures i peix Fruita de temporada	20 Crema de carbassa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre de Nadal amb patates fregides Fruita i postres dolces (s/al.lèrg.) 		
A gaudir-ho, fem salut!!	Bones Festes				
Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregar i amanir, i sa iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.					

[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 Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs Maire a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic	2 Amanida d'arròs Llenties estofades Fruita de temporada (no préssec)
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Verdura tricolor del temps Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada (no préssec)	6 Festa	7 Arròs tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	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 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 Gall dindi a la planxa amb amanida del temps logurt ecològic	13 Espaguetis (s/ou) amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	14 Trinxat de col Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada (no préssec)	15 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb xips de moniato Fruita de temporada (no préssec)	16 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes i coliflor amb verdures al forn Fruita de temporada (no préssec)
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 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada (no préssec)	20 Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (no préssec)	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/ou) Pollastre al forn amb patates fregides Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)		
A gaudir-ho, fem salut!!	ROCAsince 1966www.froca.cat Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sa iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				

[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 Espaguetis amb salsa d'espínacs Maire al forn amb amanida del temps logurt ecològic	2 Llenties estofades Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada
		5 Verdura tricolor del temps Macarrons amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs tres delícies de verdures Truita de ceba i porro (forn) 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 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'alls tendres amb amanida del temps logurt ecològic	13 Espaguetis amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de col Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre (s/pell) a l'allet amb xips de moniato forn Fruita de temporada	16 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes(forn) amb verdures al forn 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 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i llegum Fruita de temporada	20 Crema de mongetes seques i carbassa Truita francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre (s/pell) de Nadal amb patates forn Fruita de temporada		
		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 sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sa iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.				

ROCA

since 1966

www.froca.cat

[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 Espaguetis (p.ref.) amb s. d'espínacs (s/ceba) Maire a l'andalusa amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	2 Patates bullides amb oli i orenga Truita francesa amb amanida toleradatolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina
Els menús que oferim estan basats en la cuina catalana i mediterrània, amb l'objectiu de fomentar una dieta sana i equilibrada.	5 Verdura tolerada i patata Macarrons (p.ref.) amb oli, orenga i carn picada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	6 Festa	7 Arròs tres delícies de verdures permeses Truita francesa amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	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 Patates vídues Remenat d'ou amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	13 Espaguetis (p.ref.) amb oli i alfàbrega Lluç al forn amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	14 Trinxat de col (s/all) Llenguadina planxa amb enciam Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	15 Crema de verdures tolerades Pollastre al forn amb xips de patata Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	16 Arròs caldós amb gírgola de castanyer (s/ceba-porro) Gall dindi planxa amb amb verdures tolerades Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina
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 Bròquil i patata bullida Peix a la planxa amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	20 Crema de verdures tolerades Truita francesa amb amanida tolerada Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina	21 DINAR DE NADAL Sopa de pasta refinada Pollastre al forn amb patates fregides Fruita tolerada o iogurt s/lactosa o gelatina		

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 Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida logurt ecològic	2 Patates (s/g) estofades Truita de ceba amb amanida del temps 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 Verdura tricolor del temps Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn (s/g) Fruita de temporada	6 Festa	7 Arròs tres delícies de verdures Truita de ceba i porro 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 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 Patates (s/g) estofades amb poma i carbassa Remenat d'all tendres amb amanida del temps logurt ecològic	13 Espaguetis (s/g) amb salsa de remolatxa Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	14 Trinxat de col Hamburguesa de cigrons (s/g) amb ceba i enciam Fruita de temporada	15 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb xips de moniato Fruita de temporada	16 Arròs caldós amb gírgola de castanyer Bunyols de mongetes (s/g) amb verdures al forn 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 Bròquil i patata bullida Paella d'arròs amb verdures i mongetes (s/g) Fruita de temporada	20 Crema de mongetes (s/g) i carbassa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Sopa de galets (s/g) Pollastre de Nadal (s/g) amb patates fregides Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)		
A gaudir-ho, fem salut!!	ROCAsince 1966www.froca.cat	Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Oferim producte ecològic i pa integral. Les carns picades estan elaborades sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sa iodada en l'elaboració dels aliments. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals. Tot el llegum és dels pagesos de Cardedeu i els bolets del Bolet Ben Fet.			

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucre



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats