

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt ecològic 13 Lenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Lenties estofades Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Cigrans guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada 17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt ecològic 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Sopa de ceba Hamburguesa vegetal amb salsa de iogurt Fruita de temporada 13 Crema de pastanaga al curri Truita d'espínacs i pinyons amb enciams variats Fruita de temporada 20 Festa 27 Sopa de vegetal d'arròs Mongetes seques amb oli d'oliva i pebre dolç Fruita de temporada	7 Coliflor al vapor amb pesto Filet de gall dindi amb puré de carbassa Fruita de temporada 14 Arròs integral amb oli d'oliva Bacallà al forn amb amanida logurt natural 21 Crema de llegum Pasta integral amb carbassa i pastanaga Fruita de temporada 28 Amanida d'hortalisses amb fruits secs Gall dindi a la planxa amb puré de xirivia logurt natural	1 Torrada de verdures escalivades Broquetes de porc amb col llombarda Fruita de temporada 8 Crema de verdures amb llegum Creps de bolets, formatge i orenga Fruita de temporada 15 Hummus de mongetes seques i torrades Pollastre a la planxa amb guarnició de cigrons Fruita de temporada 22 Timbal de patates i carxofes Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	2 Amanida d'hortalisses amb fruits secs Risotto de carbassa amb parmesà Fruita de temporada 9 Carxofes al forn Truita de patata amb pa integral i tomàquet Fruita de temporada 16 Amanida d'hortalisses Calamars a l'andalusa amb daus de verdures Fruita de temporada 23 Minestra de verdures Salmó a la planxa amb arròs pilaf Fruita de temporada	3 Crema de poma i bròquil Mongetes seques amb oli d'oliva Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Amanida de cabdells Llenties saltades amb bledes i arròs logurt natural 17 Bròquil i pastanaga amb oli d'herbes Pasta integral amb verdures i tofu Fruita de temporada 24 Amanida César Pizza casolana de verdures i formatge Fruita de temporada
ROCA since 1966 www.froca.cat					

FEBRER

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!

6
Espaguetis integrals napolitana amb formatge

Truita de porro i ceba amb amanida del temps
Iogurt ecològic

13
Llenties estofades amb poma i carbassa

Lluç al forn amb daus de patata
Fruita de temporada

20
Festa

27
Macarrons amb salsa de remolatxa
Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

7
Sopa de peix i arròs
Peix carboner al forn amb verdures del temps
Fruita de temporada

14
Verdura de temporada segons productors
Pollastre rostit amb amanida del temps
Fruita de temporada

21
Llenties estofades
Remenat d'all tendres amb amanida del temps
Fruita de temporada

28
Cigrons guisats amb verdures
Maire a l'andalusa amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Verdura tricolor de temporada
Llenties estofades amb arròs i toc de romaní
Fruita de temporada

8
Hummus de cigrons amb torrades
Pollastre al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

15
Sopa minestrone amb galets
Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

22
Crema de coliflor i carbassa
Peix carboner a la llauna
Fruita de temporada

Sostenibilitat

Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments

Pa blanc i pa integral

2
Crema de verdures de temporada
Pollastre a l'allet amb amanida del temps
Iogurt ecològic

9
Trinxat de col amb cruixent de remolatxa
Escalopa de llom amb amanida del temps
Fruita de temporada

16
Arròs integral amb porro, api i pastanaga
Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps
Fruita i postres dolces

23
Trinxat de verdures d'aprofitament
Mandonguilles a la jardinera
Fruita de temporada

Guarnicions



Amanida variada i una altra guarnició

3
Arròs integral tres delícies
Fricandó de vedella amb verdures
Fruita de temporada

10 DIA MUNDIAL LLEGUMS
Crema de mongetes seques i pastanaga
Pizza de bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

17
Espirals italiana amb formatge
Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato
Iogurt ecològic

24
Arròs amb salsa de verdures
Pollastre arrebossat amb amanida del temps
Fruita de temporada

Fruita variada i iogurt



www.froca.cat

Registres sanitaris 26.02660/B
i 26.04609/CAT

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollem els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana (s/formatge) Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt de soja 13 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Llenties estofades Remenat d'alls (s/beix.) amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Cigrons guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt de soja 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.) Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada 17 Espirals italiana (s/formatge) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt de soja 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

FEBRER		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador				1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.) Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres		6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	7 Sopa de peix i arròs (s/al·lèrg.) Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	8 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat						
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada		13 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
 Utilitzem els coberts correctament						
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits						
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa		20 Festa	21 Llenties estofades Remenat d'all (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui						
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament		27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	28 Cigrons guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo						
 ROCA since 1966 www.froca.cat		En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt ecològic 13 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps	7 Sopa de peix i arròs Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Llenties estofades Remenat d'all (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Cigrans guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.) Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada 17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt ecològic 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Amanida de llegum Espaguetis (s/ou) integrals napolitana amb formatge logurt ecològic 13 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Amanida de llegum Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs (s/al·lèrg.) Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Amanida d'arròs Llenties estofades Fruita de temporada 28 Cigrans guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets (s/ou) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/ou-al·lèrg.) Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada 10 IA MUNDIAL DELS LLEGUM Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal Fruita de temporada 17 Espirals (s/ou) italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt ecològic 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt ecològic 13 Llenties estofades amb poma s/pell i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita permesa pelada 20 Festa 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita permesa pelada	7 Sopa de peix i arròs (s/al·lèrg.) Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita permesa pelada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita permesa pelada 21 Llenties estofades Remenat d'all (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita permesa pelada 28 Cigrans guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita permesa pelada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita permesa pelada 8 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita permesa pelada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita permesa pelada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita permesa pelada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita permesa pelada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera Fruita permesa pelada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.) Fricandó de vedella amb verdures Fruita permesa pelada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal Fruita permesa pelada 17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt ecològic 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita permesa pelada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt ecològic 13 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs (s/al·lèrg.) Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Llenties estofades Remenat d'all (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Cigrans guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.) Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal Fruita de temporada 17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt ecològic 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida (s/tom.) logurt ecològic 13 Llenties estofades Lluç al forn amb daus de patata Fruita tolerada sense pell 20 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida (s/tom.) Fruita tolerada sense pell	7 Sopa de peix i fideus Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita tolerada sense pell 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida (s/tom.) Fruita tolerada sense pell 21 Llenties estofades Remenat d'alls tendres amb amanida (s/tom.) Fruita tolerada sense pell 28 Cigrons guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida (s/tom.) Fruita tolerada sense pell	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb toc de romaní Fruita tolerada sense pell 8 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre al forn amb amanida (s/tom.) Fruita tolerada sense pell 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita tolerada sense pell 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita tolerada sense pell	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom.) logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de llom amb amanida (s/tom.) Fruita tolerada sense pell 16 Pasta integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida (s/tom.) Fruita tolerada sense pell 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles a la jardineria Fruita tolerada sense pell	3 Pasta integral tres delícies Fricandó de vedella amb verdures Fruita tolerada sense pell 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de bolonyesa vegetal Fruita tolerada sense pell 17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt ecològic 24 Pasta amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb amanida (s/tom.) Fruita tolerada sense pell
ROCA since 1966 www.froca.cat En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada i pa integral	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada i pa integral
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs integral	8 Hummus de cigrons amb torrades integrals	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada i pa integral	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	Pizza de verdures i formatge Fruita de temporada i pa integral
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb pasta integral	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Pasta integral italiana amb formatge
 Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada i pa integral	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada i pa integral	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Fruita de temporada i pa integral
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs integral amb salsa de verdures
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Festa	Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada i pa integral	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada i pa integral	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats amb verdures			
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada i pa integral			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					
 ROCA since 1966 www.froca.cat		En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.			

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Amanida de llegum Espaguetis integrals napolitana amb formatge Iogurt ecològic 13 Crema de verdures amb daus de patata Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada 20 Festa 27 Amanida de llegum Macarrons amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	7 Sopa de verdures i arròs Saltat de llenties amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Mongetes seques amb oli d'herbes i amanida Fruita de temporada 21 Amanida d'arròs Llenties estofades Fruita de temporada 28 Amanida d'hortalisses Cigrons guisats amb verdures i arròs Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Amanida de pasta Hummus de cigrons amb torrades Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Saltat de mongetes seques amb verdures Iogurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Amanida de llegum Arròs integral amb porro, api i pastanaga Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Hamburguesa de llegum la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/ou) Estofat de seità amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada 17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa de cigrons amb xips de moniato Iogurt ecològic 24 Amanida de llegum Arròs amb salsa de verdures Fruita de temporada
	ROCAsince 1966 www.froca.cat En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.				

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt ecològic 13 Crema de verdures amb daus de patata Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada 20 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Sopa de verdures i arròs Saltat de llenties amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Llenties estofades Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Amanida d'hortalisses Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus de cigrons amb torrades Remenat d'ou amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Truita a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Hamburguesa de llegum la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies vegetal Estofat de seità amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada 17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa de cigrons amb xips de moniato logurt ecològic 24 Amanida de llegum Arròs amb salsa de verdures Fruita de temporada
ROCA since 1966 www.froca.cat En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt ecològic 13 Lenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Lenties estofades Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Cigrons guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus de cigrons amb torrades Remenat d'ou amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Lluç a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Hamburguesa de llegum la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies vegetal Estofat de seità amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada 17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa de cigrons amb xips de moniato logurt ecològic 24 Amanida de llegum Arròs amb salsa de verdures Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis (s/g) napolitana (s/formatge) Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt sense lactosa 13 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Lluç al forn (s/g) amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs (s/g) Peix carboner al forn (s/g) amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Llenties (s/g) estofades Remenat d'alls (s/beix.) amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Cigrons (s/g) guisats amb verdures Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets (s/g) Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna (s/g) Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt sense lactosa 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.) Fricandó de vedella (s/g) amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de verdures (s/form.) Fruita de temporada 17 Espirals (s/g) italiana (s/formatge) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt sense lactosa 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Amanida de llegum (s/g) Espaguetis (s/g-ou) napolitana (s/formatge) logurt de soja 13 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Lluç al forn (s/g) amb daus de patata Fruita de temporada 20 27 Amanida de llegum (s/g) Macarrons (s/g-ou) amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs (s/g) Peix carboner al forn (s/g) amb verdures Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Amanida d'arròs Llenties (s/g) estofades Fruita de temporada 28 Cigrons (s/g) guisats amb verdures Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties (s/g) amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets (s/g-ou) Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna (s/g) Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt de soja 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/ou-al·lèrg.) Fricandó de vedella (s/g) amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de verdures (s/form.) Fruita de temporada 17 Espirals (s/g-ou) italiana (s/formatge) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt de soja 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada
Festa					
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis (s/g) napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt ecològic 13 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Lluç al forn (s/g) amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs (s/g) Peix carboner al forn (s/g) amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Llenties (s/g) estofades Remenat d'alls tendres (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Cigrons (s/g) guisats amb verdures Maire a l'andalusa(s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/g) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets (s/g) Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna (s/g) Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llom arrebossat (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/g) Fricandó de vedella (s/g) amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Pizza (s/g) de verdures amb formatge Fruita de temporada 17 Espirals (s/g) italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt ecològic 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollem els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana (s/formatge) Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt sense lactosa 13 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Llenties estofades Remenat d'alls (s/beix.) amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Cigrons guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt sense lactosa 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.) Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada 10 IA MUNDIAL DELS LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada 17 Espirals italiana (s/formatge) Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt sense lactosa 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Amanida de llegum Espaguetis (s/ou) integrals napolitana amb formatge logurt ecològic 13 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Amanida de llegum Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs (s/al·lèrg.) Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Vedella a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Amanida d'arròs Llenties estofades Fruita de temporada 28 Cigrons guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.) Maires al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets (s/ou) Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Lluç a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Llenguadina a la planxa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.) 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/ou-al·lèrg.) Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal Fruita de temporada 17 Espirals (s/ou) italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato logurt ecològic 24 Arròs amb salsa de verdures Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador  Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador  Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres  Seiem correctament i parlem amb un to adequat  Dinem amb els companys/es de manera relaxada  Utilitzem els coberts correctament  Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits  Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa  Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui  Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament  Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps logurt ecològic 13 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada 20 Festa 27 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	7 Sopa de peix i arròs Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada 14 Verdura de temporada segons productors Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada 21 Llenties estofades Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada 28 Cigrans guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada	1 Verdura tricolor de temporada Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada 8 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada 15 Sopa minestrone amb galets Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada 22 Crema de coliflor i carbassa Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	2 Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida del temps logurt ecològic 9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de vedella amb amanida del temps Fruita de temporada 16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita i coca de llardons 23 Trinxat de verdures d'aprofitament Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada 10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada 17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa de vedella amb xips de moniato logurt ecològic 24 Arròs amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus. La varietat de verdures dels nostres menús ve determinada per la temporada i la disponibilitat dels productors locals.					
ROCA since 1966 www.froca.cat					