










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	Pollastre a l'allet amb amanida del temps	Fricandó de vedella amb verdures
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	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	Peix carboner al forn amb verdures del temps	Pollastre al forn amb amanida del temps	Escalopa de llom amb amanida del temps	Pizza de bolonyesa vegetal
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	logurt ecològic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
 Utilitzem els coberts correctament	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Lluç al forn amb daus de patata	Pollastre rostit amb amanida del temps	Falafels amb salsa de iogurt i enciam	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita i postres dolces	logurt ecològic
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Festa	Remenat d'alls tendres amb amanida del temps	Peix carboner a la llauna	Mandonguilles a la jardineria	Pollastre arrebossat amb amanida del temps
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Truita paisana amb amanida del temps	28 Cigrons guisats amb verdures			
	Fruita de temporada	Maire a l'andalusa amb amanida del temps			
		Fruita de temporada			

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

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.

			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 Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge Truita de porro i ceba amb amanida del temps iogurt ecològic	7 Sopa de peix i arròs Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	8 Hummus de cigrons amb torrades Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada	10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes seques i pastanaga Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada	
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	17 Espirals italiana amb formatge Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato iogurt ecològic	
20 Festa	21 Llenties estofades Remenat d'alls tendres 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 amb amanida del temps Fruita de temporada	
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	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 	











Que vagi de gust!

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			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (ou ben cuit)
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	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 (ou ben cuit) amb amanida Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 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 galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
 Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou (ou ben cuit) amb amanida Fruita i postres dolces	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
 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 amb salsa de verdures
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Festa	Remenat d'all (ou ben cuit) amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons 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 (ou ben cuit) amb amanida del temps Fruita de temporada	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					



FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/ou-al·lèrg.)
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Amanida de llegum	7 Sopa de peix i arròs (s/al·lèrg.)	8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)	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	Espaguetis (s/ou) integrals napolitana amb formatge Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Llom arrebossat (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 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 galets (s/ou)	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals (s/ou) italiana amb formatge
 Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Amanida d'arròs	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Festa	Llenties estofades Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre arrebossat (s/ou) amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Amanida de llegum	28 Cigrons guisats amb verdures			
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	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					











FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.)
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt de soja	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana (s/formatge)	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)	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 Iogurt de soja	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada
 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 galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana (s/formatge)
 Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt de soja
 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 amb salsa de verdures
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Festa	Remenat d'alls (s/beix.) amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons 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	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					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.)
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuinats i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de verdures i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)	9 rinxat 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 Iogurt ecològic	Gall dindi al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de vedella amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 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 galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
 Utilitzem els coberts correctament	Gall dindi a la planxa amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Hamburguesa de vedella amb xips de moniato Iogurt ecològic
 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 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	Pollastre a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Amanida d'hortalisses			
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures i arròs Fruita de temporada			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					











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

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 (s/al·lèrg.)
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs (s/al·lèrg.)	8 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.)	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 Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 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 galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
 Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
 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 amb salsa de verdures
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Festa	Remenat d'allis (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrans 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	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					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador			1 Verdura de temporada (50g patata-1R) Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R) Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)	2 Crema de verdures (100g patata-2R) Pollastre a l'allet amb cuscús (40g-1R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	3 Arròs (135g-3R) tres delícies Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador					
 Entrem i saludem a tots els cuinets i cuineres	6 Espaguetis (80g pasta cuita-2R) napolitana Truita de porro (30g pat.fregida-1R) amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	7 Sopa de peix i arròs (90g arròs-2R) Peix carboner al forn amb patata caliu (50g-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	8 Hummus (100g -2R) amb torrades (20gr-1R) Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	9 Trinxat de col (100g patata-2R) Escalopa de llom amb arròs (45g-1R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	10 DIA MUNDIAL LLEGUMS Crema de mongetes (50g mong.-1R) Pizza (60 gr. Pa-3R) de bolonyesa vegetal Fruita de temporada (2R - veure nota*)
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat					
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties estofades (100g - 2R) Lluç al forn amb daus de patata (50g-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	14 Verdura de temporada (100g patata -2R) Pollastre rostit amb arròs (45g-1R) i amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	15 Sopa minestrone amb galets (60g pasta-1,5R) Falafels (3 un-1.5R) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	16 Arròs (135g-3R) porro, api i pastanaga Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	17 Espirals (80g pasta cuita-2R) italiana amb formatge Hamburguesa mixta planxa i xips de moniato (50g-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
 Utilitzem els coberts correctament					
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades (150g - 3R) Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	22 Crema de coliflor (100g patata -2R) Peix carboner a la llauna (50g mong -1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	23 Trinxat de verdures (100g patata -2R) Mandonguilles a la jardinera amb cuscús (40g-1R) Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	24 Arròs (135g-3R) amb salsa de verdures Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)
 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	27 Macarrons (80g pasta cuita-2R) amb s.remolatxa Truita paisana (30g pat.fregida-1R) amb amanida Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)	28 Cigrons (150g -3R) guisats amb verdures Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					
ROCA since 1966 www.froca.cat		Es considera 1 ració HC sense pell: 100g de poma, préssec, taronja, i pinya, 75g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. També oferim pa integral.			

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies vegetal
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní	Lluç a l'allet amb amanida del temps	Estofat de seità amb verdures
 Entrem i saludem a tots els cuinets i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	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	Peix carboner al forn amb verdures del temps	Remenat d'ou amb amanida del temps	Falafels amb amanida del temps	Pizza de bolonyesa vegetal
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	logurt ecològic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
 Utilitzem els coberts correctament	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Lluç al forn amb daus de patata	Truita de moniato amb amanida del temps	Falafels amb salsa de iogurt i enciam	Truita a la francesa amb amanida del temps	Hamburguesa de cigrons amb xips de moniato
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	logurt ecològic
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20 Festa	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Amanida de llegum
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats amb verdures	Peix carboner a la llauna	Hamburguesa de llegum la jardinera	Arròs amb salsa de verdures
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	Truita paisana amb amanida del temps	Maire a l'andalusa amb amanida del temps	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/g)
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella (s/g) amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuinans i cuineres	6 Espaguetis (s/g) napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs (s/g)	8 Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/g)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 IA MUNDIAL DELS LLEGUMS Crema de mongetes (s/g) i pastanaga
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	Peix carboner al forn (s/g) amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Llom arrebossat (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza (s/g) de verdures amb formatge Fruita de temporada
 Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets (s/g)	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals (s/g) italiana amb formatge
 Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn (s/g) amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties (s/g) estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Festa	Remenat d'all tendres (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna (s/g) Fruita de temporada	Mandonguilles (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	Pollastre arrebossat (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa	28 Cigrons (s/g) 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	Maire a l'andalusa(s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada			
 Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

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	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	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 Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 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 galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
 Utilitzem els coberts correctament	Llenguadina al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i coca de llardons	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
 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 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	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons 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	Llenguadina 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					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espai menjador			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral amb verdures (s/soja)
 Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Lluç a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Amanida de llegum (no soja)	7 Sopa de peix i arròs (s/al·lèrg.)	8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 IA MUNDIAL DELS LLEGUM Crema de mongetes seques i pastanaga
 Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Espaguetis (s/ou-soja) integrals napolitana amb formatge iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Maires al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Vedella a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Pizza (s/al·lèrg.) de verdures i formatge Fruita de temporada
 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 galets (s/ou-soja)	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals (s/ou-soja) italiana amb formatge
 Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Vedella a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Llenguadina a la planxa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Vedella a la planxa a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
 Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Amanida d'arròs	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
 Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Festa	Llenties estofades Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Vedella a la planxa a la jardinera Fruita de temporada	Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Amanida de llegum (no soja)	28 Cigrons guisats amb verdures			
 Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Macarrons (s/ou-soja) amb salsa de remolatxa Fruita de temporada	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					

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	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
 Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	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 Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de vedella amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
 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 galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
 Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita i coca de llardons	Hamburguesa de vedella amb xips de moniato Iogurt ecològic
 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 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	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
 Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons 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	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					