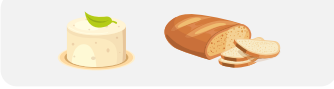
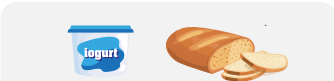


MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</p> <p>Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</p> <p>Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat</p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1</p> <p>Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6</p> <p>Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10</p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20</p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22</p> <p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Salsitxes al forn amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27</p> <p>Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Crema de carbassa amb rostes</p> <p>Trita de patates amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Cigrons amb oli d'oliva</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Pasta integral amb oli d'herbes</p> <p>Salmó a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Cols de Brussel·les amb oli d'alls</p> <p>Trita de xampinyons i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Arròs saltat amb porro i ceba</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural</p>	<p>8 Crema de llegum</p> <p>Pollastre marinat amb enciam, blat de moro i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Verdura de temporada al vapor</p> <p>Orada a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Sopa de fideus</p> <p>Tofu marinat amb carxofes al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Estofat de conill amb naps i carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Amanida de l'hort amb fruits secs</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Crema de verdures de temporada</p> <p>Bacallà al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>16 Tallarines al pesto</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Macarrons integrals amb oli d'alfàbrega</p> <p>Verat al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Amanida d'espinacs, tomàquet i formatge fresc</p> <p>Broquetes de gall dindi a la brasa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Bròquil gratinat amb ametlles</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llobarro al forn amb pastanaga i porro</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Amanida de lleties</p> <p>Calamars a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Risotto de verdures i nous</p> <p>Tofu arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Crema d'espàrrecs i porro</p> <p>Trita de carbassa amb patata i amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>30 Sopa de galets</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb bròquil al vapor</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>



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.

MARÇ

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.

Sostenibilitat
Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments

Pa blanc i pa integral

6
Espinacs i patata amb oli aromatitzat
Llenties amb arròs integral i toc comí
Fruita de temporada

13
Sopa de galets
Falafels amb salsa de iogurt i amanida
Fruita de temporada

20
Arròs integral saltat amb bolets
Pollastre rostit amb salsa de verdures
Fruita de temporada

27
Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge
Remenat de porro amb amanida del temps
Iogurt ecològic

Guarnicions
Amanida variada i una altra guarnició

Fruita variada i iogurt

7
Cigrons guisats
Lluç al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

14
Crema de porro i nap
Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada
Fruita de temporada

21
Espaguetis amb salsa d'espínacs i formatge
Maires a l'andalusa amb amanida del temps
Iogurt ecològic

28
Saltat de cigrons amb verdures
Pollastre rostit amb amanida del temps
Fruita de temporada

1
Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga
Pollastre amb escabech amb amanida
Iogurt ecològic

8
Verdura tricolor de temporada
Truita de ceba i porro amb amanida del temps
Fruita de temporada

15
Arròs integral saltat amb porro i fonoll
Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

22
Crema de carbassa i moniato
Salsitxes al forn amb ceba caramel·litzada i amanida
Fruita de temporada

29
Verdura tricolor del temps
Llom al forn amb puré de poma
Fruita de temporada

2
Crema de verdures de temporada
Fideuada de peix
Fruita de temporada

9
Sopa vegetal d'arròs
Pollastre al curri amb poma i amanida del temps
Iogurt ecològic

16
Verdura de temporada segons productors
Peix carboner al forn amb daus de carbassa
Fruita de temporada

23
Llenties estofades
Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

30
Arròs amb salsa de verdures
Estofat de mongetes seques
Fruita de temporada

3
Bròquil i patata bullida
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

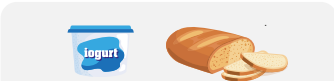
10
Crema de mongetes seques i pastanaga
Macarrons amb bolonyesa de carn
Fruita de temporada

17
Festa

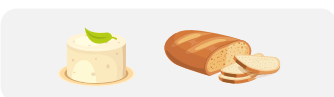
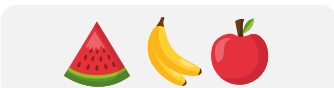
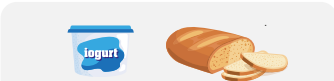
24
Amanida de l'hort amb vinagreta de taronja
Pizza bolonyesa vegetal amb formatge
Fruita de temporada

31
Sortida Sant Hilari

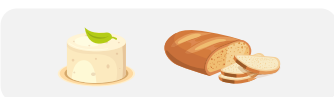
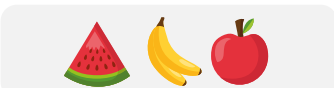
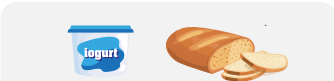
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb amanida (s/salsa de iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa d'espinacs (s/formatge)</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa (s/formatge)</p> <p>Remenat de porro (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabetx (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Sortida Sant Hilari</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabex (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Sortida Sant Hilari</p>



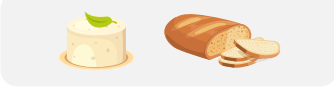
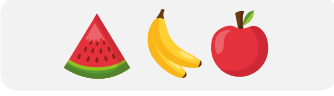
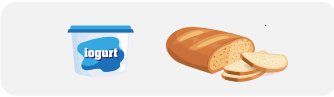
ROCA since 1966
www.froca.cat

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.

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabetx (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada (s/ou) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets (s/ou)</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis (s/ou) amb s.d'espinacs i formatge (s/ou)</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb s.remolatxa i formatge</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>



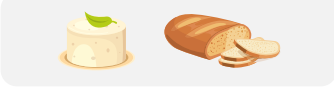
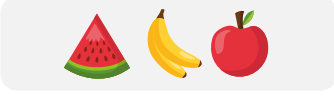
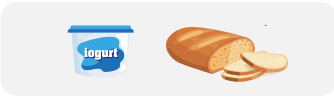
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre scabex (s/al·lèrg.) amanida (tom.-s/pell)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita permesa pelada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida (tom.-s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida (tom.-s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre curri amb poma (s/pell) i amanida (tom.-s/pell)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita permesa pelada</p>
	<p>13 Sopa de galets</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida (tom.-s/pell)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida (tom.-s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	
	<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro (s/al·lèrg.) amb amanida (tom.-s/pell)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida (tom.-s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma (s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita permesa pelada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>



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.

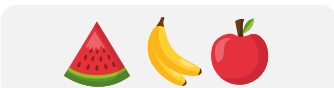
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabetx (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Sortida Sant Hilari</p>



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.

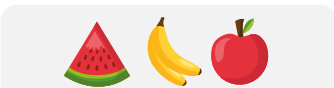
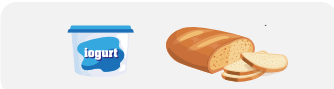
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Pasta integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida (s/tom.)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb verdures (s/arròs)</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida (s/tom.)</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanid(s/tom.)</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>9 Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Pollastre al curri amb amanida (s/tom.)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>
	<p>13 Sopa de galets</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures del temps</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>15 Pasta integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>17 Festa</p>
	<p>20 Pasta integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida (s/tom.)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Salsitxes al forn amb ceba caramel., i amanida (s/tom.)</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida (s/tom.)</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	
	<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro amb amanida (s/tom.)</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida (s/tom.)</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de patata</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>30 Patates amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita tolerada sense pell</p>	<p>31 Sortida Sant Hilari</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix (pasta integral)</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons (integrals) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>
<p>13 Sopa de pasta integral</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>	
<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb s.verdures i enciam</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>21 Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Salsitxes al forn amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>		
<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>30 Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada i pa integral</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>	



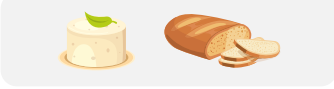
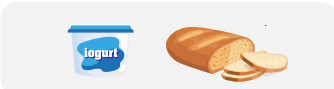
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de verdures amb llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Estofat de mongetes seques ongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Amanida de l'hort</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Mongetes seques saltades amb ceba i porro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Falafels amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa vegetal de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Mongetes seques amb oli d'oliva i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de seità amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Llenties amb arròs i daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Festa</p>
	<p>20 Verdures de temporada amb llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Amanida de llegum</p> <p>Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Verdura de temporada amb patata</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Amanida de l'hort amb vinagreta</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llenties saltades amb arròs integral i daus de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Sortida Sant Hilari</p>



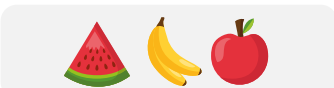
ROCA since 1966
www.froca.cat

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.

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Truita de verdures amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de verdures amb llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Estofat de mongetes seques ongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Amanida de l'hort</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Falafels amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa vegetal de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de seità amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Remenat d'ou amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita a la francesa amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Amanida de llegum</p> <p>Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Amanida de l'hort amb vinagreta de taronja</p> <p>Pizza bolonyesa vegetal amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Amanida de l'hort amb vinagreta</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llenties saltades amb arròs integral i daus de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>	



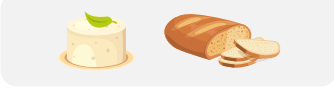
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Truita de verdures amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Peix carboner al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Maires andalusa amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa vegetal de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de seità amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita a la francesa amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Lluç al forn amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Amanida de l'hort amb vinagreta</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Peix carboner al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Sortida Sant Hilari</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada (s/g) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>10 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets (s/g)</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis (s/g) amb s.d'espinacs (s/form.)</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Macarrons (s/g) amb s.remolatxa (s/formatge)</p> <p>Remenat de porro (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>28 Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>



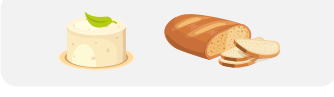
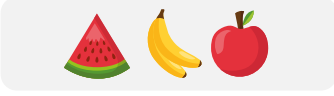
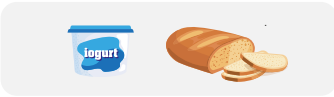
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada (s/g-ou) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Macarrons (s/g-ou) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets (s/g-ou)</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis (s/g-o) amb s.d'espinacs (s/form.)</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/g-ou) amb s.remolatxa (s/formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Sortida Sant Hilari</p>



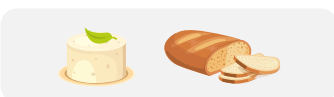
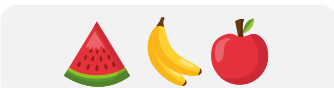
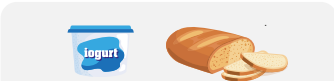
ROCA since 1966
www.froca.cat

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.

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada (s/g) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets (s/g)</p> <p>Saltat de cigrons (s/g) amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguets (s/g) amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Salsitxes al forn (s/g) amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Macarrons (s/g) amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro (s/al.lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb amanida (s/salsa de iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa d'espinacs (s/formatge)</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa (s/formatge)</p> <p>Remenat de porro (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Sortida Sant Hilari</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada (s/ou) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Mongetes seques saltades amb ceba i porro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Maires al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa vegetal de galets (s/ou)</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Mongetes seques amb oli d'oliva i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Verdures de temporada amb llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis (s/ou) amb s.d'espinacs i formatge (s/ou)</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb s.remolatxa i formatge</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Amanida de l'hort amb vinagreta</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</p> <p>Una alimentació saludable es defineix com aquella que és satisfactòria, suficient, completa, equilibrada, harmònica, segura, adaptada al comensal i l'entorn, sostenible i assequible.</p> <p>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</p> <p>Repartir bé els àpats al llarg del dia: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com: Fruita fresca, pa integral, cereals sense ensucrar, llet o derivats sense sucres afegits, fruita seca o un entrepà i s'han d'adequar a l'edat dels infants i joves.</p> <p>Tenir cura de la varietat Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p>1 Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>2 Crema de verdures de temporada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Peix carboner al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>10 Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de seità amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Festa</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Lluç al forn amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>27 Macarrons integrals amb s.remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>28 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdura tricolor del temps</p> <p>Peix carboner al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Sortida Sant Hilari</p>

