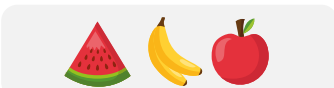
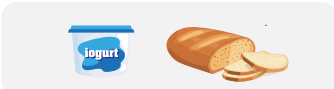
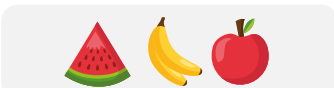
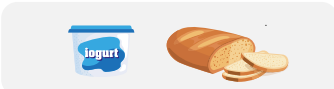


MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui 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 escabetsx 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>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>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Salsitxes al forn amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</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>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</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.

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>Crema de carbassa amb rostes</p> <p>Trita de patates amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Cigrons amb oli d'oliva</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Pasta integral amb oli d'herbes</p> <p>Salmó a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6</p> <p>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</p> <p>Arròs saltat amb porro i ceba</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural</p>	<p>8</p> <p>Crema de llegum</p> <p>Pollastre marinat amb enciam, blat de moro i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Verdura de temporada al vapor</p> <p>Orada a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideus</p> <p>Tofu marinat amb carxofes al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Estofat de conill amb naps i carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Amanida de l'hort amb fruits secs</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Bacallà al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>16</p> <p>Tallarines al pesto</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Sopa minestrone amb fideus</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>20</p> <p>Macarrons integrals amb oli d'alfàbrega</p> <p>Broquetes de gall dindi a la brasa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Amanida d'espinacs, tomàquet i formatge fresc</p> <p>Verat al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Bròquil gratinat amb ametlles</p> <p>Llobarro al forn amb pastanaga i porro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Verdura de temporada amb patata</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Arròs integral amb col, ceba i soja</p> <p>Trita de verdures i pa de cereals amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>27</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Calamars a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Risotto de verdures i nous</p> <p>Broquetes de pollastre a la planxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Crema d'espàrrecs i porro</p> <p>Trita de carbassa amb patata i amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p>30</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Tofu arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Graellada de verdures de temporada</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</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.

MARÇ

La salut es crea en el context de la vida quotidiana

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

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

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

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

Que vagi de gust!

DILLUNS

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 amb amanida del temps

Fruita de temporada

20
Arròs integral saltat amb bolets

Truita paisana amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Macarrons amb salsa de remolatxa

Remenat de porro amb amanida del temps

Fruita de temporada

DIMARTS

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
Verdura de temporada segons productors

Peix carboner al forn amb daus de carbassa

Fruita de temporada

21
Llenties estofades

Pollastre rostit amb salsa de verdures

Fruita de temporada

28
Crema de verdura de temporada

Lluç al forn amb patates al forn

Fruita de temporada

DIMECRES

1
Arròs integral amb s.tomàquet i pastanaga

Pollastre amb escabex 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 seità amb verdures

Fruita de temporada

22
Crema de carbassa i moniato

Truita a la francesa amb ceba caramel., i amanida

Fruita de temporada

29
Saltat de cigrons amb verdures

Pollastre rostit amb amanida del temps

Iogurt ecològic

DIJOUS

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
Crema de porro i nap

Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada

Fruita de temporada

23
Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge

Maires a l'andalusa amb amanida del temps

Iogurt ecològic

30
Verdura tricolor del temps

Llenguadina arrebossada amb puré de poma

Fruita de temporada

DIVENDRES

3
Bròquil i patata bullida

Peix carboner al forn amb mongetes seques

Fruita de temporada

10
Crema de mongetes seques i pastanaga

Macarrons amb bolonyesa de llenties

Fruita de temporada

17
Hummus de mongetes seques amb torrades

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

Iogurt ecològic

24
Amanida de l'hort amb vinagreta de taronja

Pizza bolonyesa vegetal amb formatge

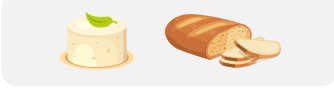
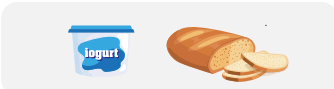
Fruita de temporada

31
Arròs amb salsa de verdures

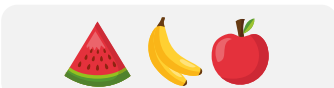
Estofat de mongetes seques

Fruita de temporada

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 escabetsx 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>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 (ou ben cuit) amb amanida</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>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata (ou ben cuit) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Salsitxes al forn amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</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 int. amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç al forn amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>



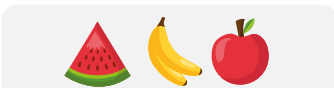
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Èsmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui 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 del temps</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 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Lluç a la planxa amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus de mongetes seques amb torrades (s/ou)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel·l i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Espaguetis (s/ou) s.d'espinacs i formatge (s/ou)</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>24 Amanida de l'hort</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de verdures amb formatge (s/ou)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>27 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb remolatxa i formatge (s/ou)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</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.

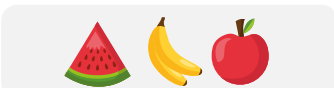
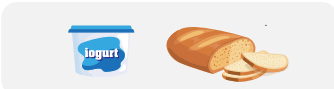
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui 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 del temps</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/iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus amb torrades (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</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 Espaguetis amb s. d'espinacs (s/form.)</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Amanida de l'hort amb vinagreta de taronja</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) bolonyesa vegetal (s/form.)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>27 Macarrons int.amb s.remolatxa (s/form)</p> <p>Remenat de porro (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</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.

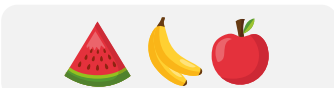
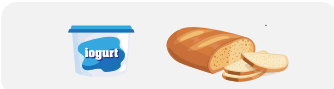
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui 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 de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Gall dindi planxa 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 Amanida del temps</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>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 amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Gall dindi al forn amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Bistec vedella planxa amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Amanida de llegum</p> <p>Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>logurt ecològic</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>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Falafels amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Gall dindi a forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</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.

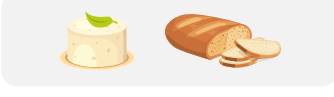
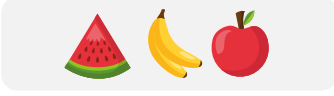
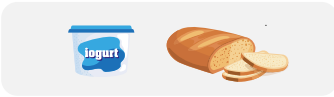
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Èsmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui 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 (no kiwi)</p>	<p>3 Bròquil i patata bullida</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>
	<p>6 Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>7 Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>8 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</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 (no kiwi)</p>
	<p>13 Sopa de galets (s/ou)</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>15 Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>16 Crema de porro i nap</p> <p>Lluç a la planxa amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>17 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Llom a la planxa amb ceba caramel.,i amanida</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>23 Espaguetis (s/ou) s.d'espínacs i formatge (s/ou)</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>24 Amanida de l'hort</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de verdures amb formatge (s/ou)</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>
	<p>27 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb remolatxa i formatge (s/ou)</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no kiwi)</p>



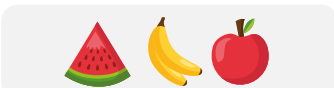
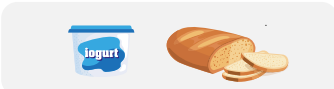
ROCA since 1966
www.froca.cat

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 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</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 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>24 Amanida de l'hort</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) verdures i formatge</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>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>

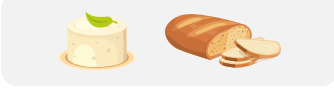
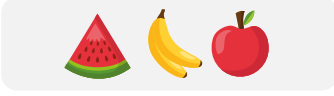
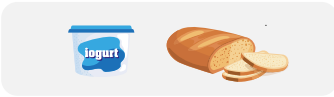


MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Èsmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui 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 Verdures del temps (100g coliflor-1R) Pollastre al forn (50g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>2 Carbassó a la planxa (150g-1R) Peix carboner al forn (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>3 Verdures del temps (100g bròquil-1R) Llom a la planxa (60g-2R) Fruita (1R)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>
	<p>6 Verdures del temps (75g espinacs-0,5R) Gall dindi al forn (50g-2R) amb enciams (80g-0,5R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>7 Carbassó a la planxa (150g-1R) Lluç al forn (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>8 Mongeta tendra (100g-1R) Truita a la francesa (80g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>9 Verdures del temps (100g bledes-1R) Pollastre al forn (50g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>10 Verdures del temps (100g coliflor-1R) Bistec de vedella a la planxa (50g-2R) Fruita (1R)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>
	<p>13 Mongeta tendra (100g-1R) Gall dindi al forn (50g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>14 Xampinyons (100g-1R) Peix carboner al forn (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>15 Verdures del temps (100g bròquil-1R) Llom a la planxa (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>16 Verdura cuita (42,5g carbassa-0,5R) Truita a la francesa (80g-2R) amb enciams (80g-0,5R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>17 Verdures del temps (100g bledes-1R) Pollastre al forn (50g-2R) Fruita (1R)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>
	<p>20 Verdura cuita (42,5g carbassa-0,5R) Truita a la francesa (80g-2R) amb enciams (80g-0,5R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>21 Verdures del temps (100g bròquil-1R) Pollastre al forn (50g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>22 Carbassó a la planxa (150g-1R) Bistec de vedella a la planxa (50g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>23 Verdures del temps (100g coliflor-1R) Maire al forn (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>24 Verdures del temps (75g espinacs-0,5R) Gall dindi al forn (50g-2R) amb enciams (80g-0,5R) Fruita (1R)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>
	<p>27 Verdures del temps (75g espinacs-0,5R) Remenat d'ou (80g-2R) amb enciams (80g-0,5R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>28 Mongeta tendra (100g-1R) Lluç al forn (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>29 Verdures del temps (100g coliflor-1R) Pollastre al forn (50g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>30 Carbassó a la planxa (150g-1R) Llom a la planxa (60g-2R) Fruita (1R**)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>	<p>31 Verdures del temps (100g bròquil-1R) Maire al forn (60g-2R) Fruita (1R)- (1R-30 ml d'oli oliva)</p>



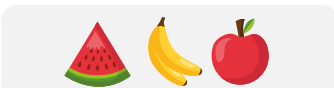
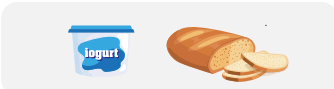
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra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

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Èsmorzars 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 (135g-3R) s.tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre amb escabets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>2</p> <p>Crema de verdures (50g-1R)</p> <p>Fideuada (80g-2R) de peix</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>3</p> <p>Bròquil i patata (100g patata-2R)</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>
	<p>6</p> <p>Espinacs i patata (50g patata-1R)</p> <p>Llenties (100g-2R) amb arròs (45g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>7</p> <p>Cigrons (100g - 2R) guisats</p> <p>Lluç al forn amb patata caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>8</p> <p>Verdura de temporada (100g patata -2R)</p> <p>Truita de ceba (30g pat.fregida-1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>9</p> <p>Sopa vegetal d'arròs (90g arròs-2R)</p> <p>Pollastre al curri amb patata caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>10</p> <p>Crema de mongetes (50g llegum-1R)</p> <p>Macarrons (120g pasta-3R) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>
	<p>13</p> <p>Sopa de galets (60g pasta-1,5R)</p> <p>Falafels (3 un-1.5R) amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>14</p> <p>Verdura de temporada (150g patata-3R)</p> <p>Peix carboner al forn amb carbassa (100g carbassa-0.5R)</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>15</p> <p>Arròs (135g-3R) saltat amb porro i fonoll</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>16</p> <p>Crema de verdures (50g-1R)</p> <p>Truita de patata (60g pat.fregida-2R) amb enciam</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>17</p> <p>Hummus (100g llegum-2R) amb pa (20gr-1R)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>
	<p>20</p> <p>Arròs integral (135g-3R) saltat amb bolets</p> <p>Truita paisana (30g pat.fregida-1R) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>21</p> <p>Llenties (150g- 3R) estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>22</p> <p>Crema de verdures (50g moniato-1R)</p> <p>Salsitxes al forn amb patata caliu (100g-2R)</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis (120g-3R) amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (1,5R - veure nota*) PA (30gr-1,5R)</p>	<p>24</p> <p>Amanida de l'hort (150g-0.5R)</p> <p>Pizza (70 gr. -Pa-3,5R) de bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*)</p>
	<p>27</p> <p>Macarrons (120g pasta-3R) s.remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>28</p> <p>Crema de verdura (50g-1R) s.remolatxa</p> <p>Lluç amb patata caliu (100g-2R)</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>29</p> <p>Saltat de cigrons (100g -2R) guisats</p> <p>Pollastre rostit amb patata caliu (50g-1R)</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>30</p> <p>Verdura de temporada (150g patata-3R)</p> <p>Llom al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (2R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>	<p>31</p> <p>Arròs (90g-2R) amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques (100g-2R)</p> <p>Fruita de temporada (1R - veure nota*) PA (20gr-1R)</p>

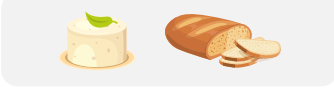
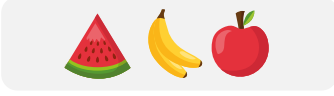
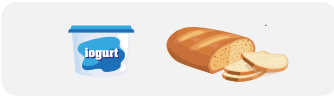


Es considera 1 ració HC sense pell: 100g de poma, préssec, taronja, i pinya, 75g de kiwi, nectarina, pera, i prunes, 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. També oferim pa integral.

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Èsmorzars 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>Trita 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>Trita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Maires andalusa 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 amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Trita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Lluç a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Trita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Trita francesa amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</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>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç al forn amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Trita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llenguadina arrebossada amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>



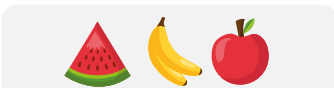
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Èsmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui 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 escabetch (s/g) 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 guisats (s/g)</p> <p>Lluç al forn (s/g) 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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn (s/g) amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus (s/g) amb torrades (s/g)</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</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 Espaguetis (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>24 Amanida de l'hort amb vinagreta de taronja</p> <p>Pizza (s/g) amb verdures i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>27 Macarrons (s/g) amb remolatxa i formatge</p> <p>Remenat de porro (s/form.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç (s/g) amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</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.

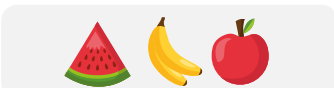
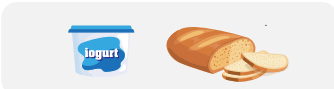
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Esmorzars i berenars saludables</p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns esmorzars i berenars saludables.</p> <p>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui 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 escabetsx 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>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>Gall de St.Pere al forn amb amanida</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>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Salsitxes al forn amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</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>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Peix carboner amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</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>Èsmorzars 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-soja) 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>Bistec de vedella amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Maires 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-soja) amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>13 Sopa vegetal de galets (s/ou-soja)</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16 Crema de porro i nap</p> <p>Peix a la planxa amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus de amb torrades (s/al·lèrg.)</p> <p>Lluç a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Bistec de vedella amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Espaguetis (s/ou-soja) s.d'espínacs i form. (s/ou)</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>24 Amanida de l'hort amb vinagreta de taronja</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) amb verdures i formatge (s/ou)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>27 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/ou-soja) amb remolatxa i form. (s/ou)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç al forn amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Amanida d'hortalisses</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Maires al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</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 escabetsx 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 amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</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 Crema de porro i nap</p> <p>Truita de patata i ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Hummus de mongetes seques amb torrades</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>20 Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Llenties estofades</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Truita a la francesa amb ceba caramel., i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23 Espaguetis amb salsa d'espinacs i formatge</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</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 amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç al forn amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>30 Verdura tricolor del temps</p> <p>Llenguadina arrebossada amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>

