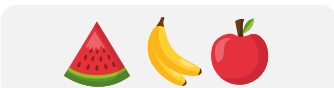
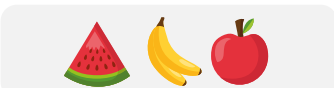


MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>

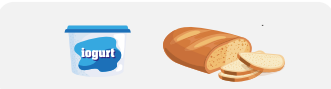


En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra 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><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Falafels amb enciam (s/iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Falafels amb enciam (s/iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;"><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>



**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 amb amanida del temps

Fruita de temporada

20  
Arròs integral saltat amb bolets

Pollastre rostit amb salsa de verdures

Fruita de temporada

27  
Macarrons amb salsa de remolatxa

Remenat de porro amb amanida del temps

Fruita de temporada

**Guarnicions**

Amanida variada i una altra guarnició

**Fruita variada i iogurt**

7  
Verdura tricolor de temporada aromatitzat

Macarrons a la bolonyesa de carn

Fruita de temporada

14  
Crema de porro i nap

Estofat de porc amb verdures

Fruita de temporada

21  
Llenties estofades

Truita paisana amb amanida del temps

Iogurt ecològic

28  
Arròs caldós amb carbassa

Llom al forn amb puré de poma

Fruita de temporada

1  
Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga

Pollastre al forn amb amanida del temps

Iogurt ecològic

8  
Crema de mongetes seques i pastanaga

Lluç al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

15  
Arròs integral saltat amb porro i fonoll

Truita de patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

22  
Espaguetis amb salsa d'espinacs

Maires a l'andalusa amb amanida del temps

Fruita de temporada

29  
Verdura tricolor del temps

Estofat de mongetes seques

Fruita de temporada

2  
Bròquil i patata bullida

Fideuada de peix

Fruita de temporada

9  
Sopa vegetal d'arròs

Pollastre al curri amb poma i amanida

Fruita de temporada

16  
Verdura de temporada segons productors

Peix carboner al forn amb daus de carbassa

Fruita de temporada

23  
Crema de carbassa i moniato

Arròs a la cassola amb verdures i carn

Fruita de temporada

30  
Crema de verdures de temporada

Pollastre a l'allet amb amanida del temps

Fruita de temporada

3  
Crema de verdures de tempoarada

Botifarra al forn amb mongetes seques

Fruita de temporada

10  
Cigrons guisats

Truita de ceba i porro amb amanida del temps

Iogurt ecològic

17  
**Festa**

24  
Amanida de l'hort amb vinagreta de taronja

Pizza bolonyesa vegetal amb formatge

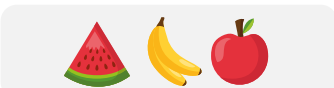
Fruita de temporada

31  
Saltat de cigrons amb verdures

Lluç al forn i amanida del temps

Iogurt ecològic

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Crema de carbassa amb rostes</p> <p>Trita de patates amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Cigrons amb oli d'oliva</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Pasta integral amb oli d'herbes</p> <p>Salmó a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Cols de Brussel·les amb oli d'alls</p> <p>Trita de xampinyons i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Arròs saltat amb porro i ceba</p> <p>Tofu marinat amb carxofes al forn</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>8</b> Crema de llegum</p> <p>Pollastre marinat amb enciam, blat de moro i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Verdura de temporada al vapor</p> <p>Orada a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Sopa de fideus</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>13</b> Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Estofat de conill amb naps i carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Amanida de l'hort amb fruits secs</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Bacallà al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>16</b> Tallarines al pesto</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<h1>Festa</h1>
	<p><b>20</b> Macarrons integrals amb oli d'alfàbrega</p> <p>Llobarro al forn amb pastanaga i porro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Amanida d'espinacs, tomàquet i formatge fresc</p> <p>Verat al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Bròquil gratinat amb ametlles</p> <p>Broquetes de gall dindi a la brasa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura de temporada amb patata</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Amanida de lleties</p> <p>Broquetes de pollastre a la planxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Risotto de verdures i nous</p> <p>Calamars a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema d'espàrrecs i porro</p> <p>Trita de carbassa amb patata i amanida del temps</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>30</b> Sopa de galets</p> <p>Tofu arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Graellada de verdures de temporada</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>





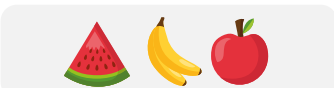
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic sense sucre</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/g) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/g) a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic sense sucre</p>
	<p><b>13</b> Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn (s/g) amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic sense sucre</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/g) amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Lluç al forn (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic sense sucre</p>



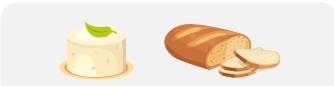
**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

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><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga Iogurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Truit a la francesa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Hamburguesa de llegum amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa vegetal de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> <b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'epinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Maires al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/g-soja) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/g-soja) a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p><b>13</b> Sopa de pasta (s/g-soja)</p> <p>Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn (s/g) amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;"><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/g-soja) amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (s/g-soja) amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Lluç al forn (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</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.



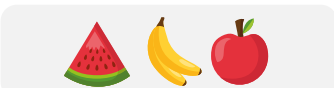
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/g) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/g) a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p><b>13</b> Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn (s/g) amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;"><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Lluç al forn (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</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.

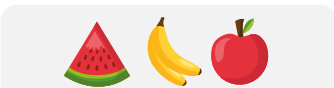
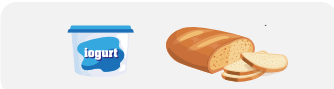
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/g) de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/g) a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de pasta (s/g)</p> <p>Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc (s/g) amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn (s/g) amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;"><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons (s/g) amb verdures</p> <p>Lluç al forn (s/g) i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</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.

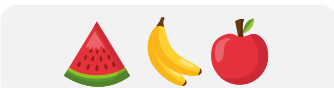
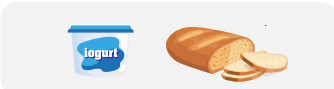
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Falafels amb enciam (s/iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</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.

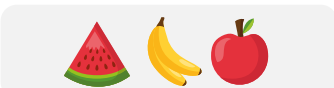
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Maires al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</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><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Truit a la francesa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Gall de St.Pere a l'andalusa amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Maires al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>



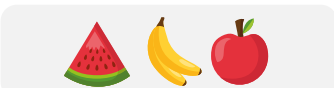


MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de pastanaga (s/tom.) Pollastre al forn amb amanida (s/tom.) logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida Fideuada de peix (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada Botifarra al forn amb mongetes seques Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties amb arròs integral i toc comí (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada Macarrons amb carn picada, oli i orenga Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga Lluç al forn amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs Pollastre al curri amb poma i amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats (s/tom.) Truita de ceba i porro amb amanida (s/tom.) logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets Falafels amb salsa de iogurt amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap Estofat de porc amb verdures (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors Peix carboner al forn amb daus de carbassa Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> <b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets Pollastre rostit amb salsa de verdures (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades (s/tom.) Truita paisana amb amanida (s/tom.) logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espínacs Maires a l'andalusa amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato Arròs a la cassola amb verdures i carn (s/tom.) Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa (s/tom.) Remenat de porro amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps Estofat de mongetes seques (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures (s/tom.) Lluç al forn i amanida (s/tom.) logurt ecològic</p>



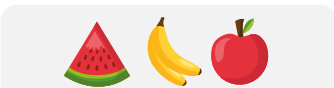
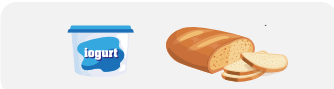
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra 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><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</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.

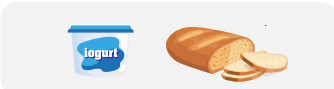
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Esmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Arròs integral amb s. tomàquet i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures de tempoarada</p> <p>Botifarra al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb poma i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb daus de carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Saltat de cigrons amb verdures</p> <p>Lluç al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</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><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants i joves inclogui els aliments més adequats per a la seva salut.</b></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><b>Aquests són alguns conceptes claus en l'alimentació dels infants i joves:</b></p> <p><b>Repartir bé els àpats al llarg del dia:</b> Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.</p> <p><b>L'esmorzar i el berenar poden incloure aliments com:</b> 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><b>Tenir cura de la varietat</b> Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet i pastanaga Iogurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de verdures</p> <p>Truita a la francesa amb mongetes seques Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de llegum Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Remenat d'ou amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Hamburguesa de llegum amb poma i amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Cigrons guisats</p> <p>Truita de ceba i porro amb amanida del temps Iogurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa vegetal de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de porro i nap</p> <p>Mongetes seques amb amb verdures Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Llenties saltades amb daus de carbassa Fruita de temporada</p>	<p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb bolets Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Llenties saltades amb verdures i poma Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Verdura tricolor del temps</p> <p>Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Amanida de l'hort</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures Iogurt ecològic</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.