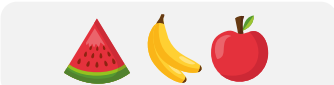
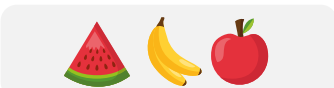
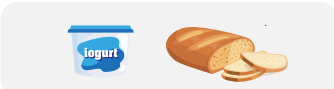


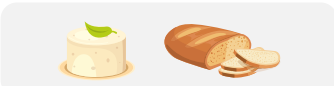
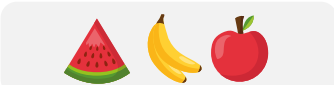
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</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> Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba 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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Irish Shortbread</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> Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>



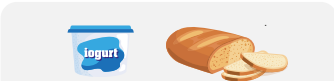
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</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> Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba (ou ben cuit) 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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova ben cuit i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Irish Shortbread</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> Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro (ou ben cuit) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>



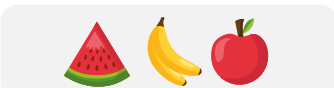
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/ou) de verdures i llegum</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> Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Maires a la planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de pasta (s/ou)</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</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> Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (s/ou) salsa de pastanaga i remol.</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Pollastre la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya (s/ou) de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>



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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</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> Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba 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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Irish Shortbread</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> Amanida de llegum</p> <p>Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>



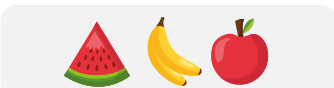
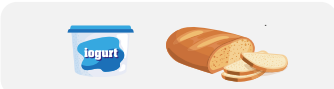
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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> Saltat de mongetes seques (s/g) Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa Trita de bolets amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida Fideuada (s/g) de llegum (s/g) Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat Llenties (s/g) amb arròs integral i toc comí Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Cigrons (s/g) guisats Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llegum (s/g) Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes (s/g) i pastanaga Trita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt sense lactosa</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets (s/g) Saltat de cigrons (s/g) amb verdures del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll Trita paisana amb ou de clova i amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors Peix carboner al forn (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup Irish Stew (s/al·lèrg.) Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>17</b> <b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets Pollastre rostit amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps Iogurt sense lactosa</p>	<p><b>22</b> Llenties (s/g) estofades Trita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada Arròs a la cassola amb verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (s/g) amb s. pastanaga i remolatxa Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa Remenat de porro amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures Estofat de mongetes seques (s/g) Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Cigrons (s/g) guisats Peix fresc al forn i amanida del temps Iogurt sense lactosa</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors Lasanya (s/g) de verdures i llegum (s/al·lèrg.) 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.

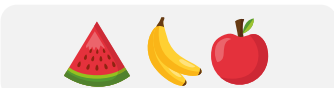
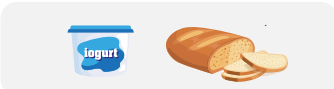
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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></p> <p>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></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><b>Tenir cura de la varietat</b></p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b></p> <p>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></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b></p> <p>Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b></p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b></p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum (s/al·lèrg.)</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><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> Saltat de patates amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/lleg.) de verdures i peix Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Gall dindi a la planxa amb arròs integral Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Patates estofades</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/llegum) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de pasta (s/llegum)</p> <p>Maires a la planxa amb s.iogurt amb amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</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 Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis (s/lleg.) amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Patates estofades</p> <p>Truita de ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i carn Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (s/lleg.) salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Patates estofades</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de patata i gall dindi 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><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></p> <p>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></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><b>Tenir cura de la varietat</b></p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b></p> <p>Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/ou) de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>
	<p><b>6</b></p> <p>Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Maires a la planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de pasta (s/ou)</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b></p> <p>Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b></p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	
	<p><b>27</b></p> <p>Macarrons (s/ou) salsa de pastanaga i remol.</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Pollastre la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya (s/ou) de verdures i llegum (s/al·lèrg.)</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p>

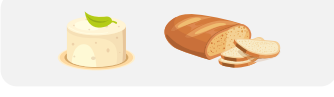
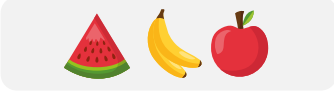
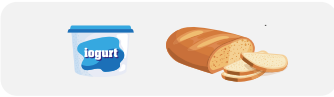


**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

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.



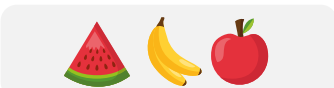
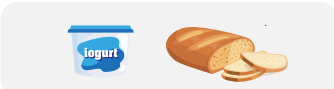
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	
	<p><b>6</b> Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>7</b> Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba (ou ben cuit) 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</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova ben cuit i amanida</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Irish Shortbread</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 permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>21</b> Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>		
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de patata</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro (ou ben cuit) amb amanida del temps</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>30</b> Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>		
					<p><b>24</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Pizza bolonyesa vegetal i amanida del temps</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</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.

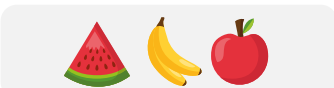
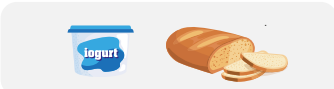
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/ou) de verdures i llegum</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> Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Maires a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>13</b> Sopa de pasta (s/ou)</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Irish Stew (s/al·lèrg.- vedella halal)</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b> Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre (halal) rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Amanida de l'hort</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (s/ou) salsa de pastanaga i remol.</p> <p>Lluç al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Pollastre (halal) la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya (s/ou) de verdures i llegum</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.

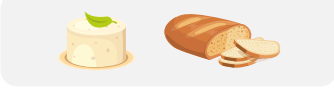
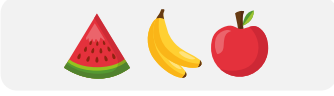
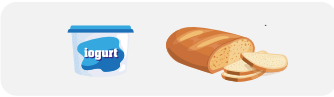
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Maires al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/ou) de verdures i llegum</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> Cigrans guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Peix carboner al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de pastanaga</p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>13</b> Sopa de pasta (s/ou)</p> <p>Saltat de cigrans amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Estofat de llegum amb patates</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>17</b></p> <p><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> Espaguetis (s/ou) amb salsa d'espinacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Amanida d'hortalisses</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons (s/ou) salsa de pastanaga i remol.</p> <p>Lluç al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Amanida de llegum</p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Cigrans guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya (s/ou) de verdures i llegum</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.

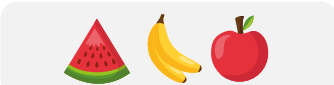
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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></p> <p>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></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><b>Tenir cura de la varietat</b></p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Saltat de patates amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b></p> <p>Pasta integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i peix</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>
	<p><b>6</b></p> <p>Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Gall dindi a la planxa amb arròs integral</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Patates estofades</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa vegetal amb pasta</p> <p>Pollastre al curri (s/poma) amb amanida</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Maires a la planxa amb s.iogurt amb amanida</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pasta integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b></p> <p>Green soup (s/arròs)</p> <p>Irish Stew</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b></p> <p>Pasta integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b></p> <p>Patates estofades</p> <p>Truita de ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures i carn</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	
	<p><b>27</b></p> <p>Macarrons (s/lleg.) salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de patata</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Pasta amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Patates estofades</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de patata i gall dindi</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p>



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

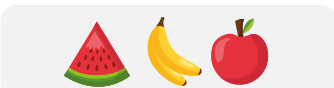
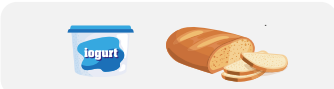
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra 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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre (s/pell) al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</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> Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre (s/pell) al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Saltat de cigrons amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana (forn) amb ou de clova i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Estofat de llegum amb patates</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 (s/pell) rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (al forn) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</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.

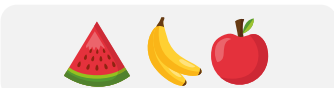
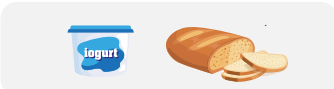
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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></p> <p>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></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><b>Tenir cura de la varietat</b></p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b></p> <p>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></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b></p> <p>Green soup</p> <p>Irish Stew (Vedella halal)</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b></p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre (halal) rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b></p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</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.

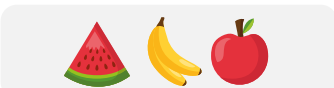
MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Maires al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</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> Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Peix carboner al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba 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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Estofat de llegum amb patates</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>17</b></p> <p><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> Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>



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

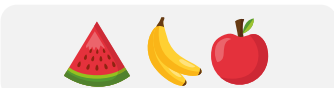
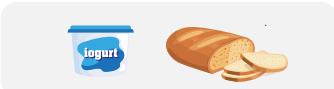
En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra 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><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></p> <p>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></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><b>Tenir cura de la varietat</b></p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Saltat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/g) de llegum (s/g-no lleties)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b></p> <p>Espinacs i patata amb oli aromatitzat</p> <p>Gall dindi planxa amb arròs integral i toc comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de galets (s/g)</p> <p>Saltat de cigrons (s/g) amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b></p> <p>Green soup</p> <p>Irish Stew (s/g)</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b></p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b></p> <p>Patates (s/g) estofades</p> <p>Truita de ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb llegum (s/g-no lleties)</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b></p> <p>Macarrons (s/g) amb s. pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures i gall dindi</p> <p>Fruita de temporada</p>

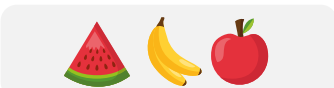
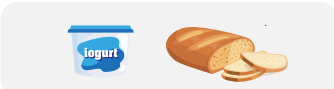




MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Èsmorzars i berenars saludables</b></p> <p>Benvolgudes famílies,</p> <p>Aprofitem aquest espai per a recordar-vos la importància de fer uns <b>esmorzars i berenars saludables</b>.</p> <p><b>És convenient que l'educació alimentària que reben els infants 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></p> <p>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></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><b>Tenir cura de la varietat</b></p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Saltat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada (s/g) de llegum (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b></p> <p>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></p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Lluç al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llegum (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de mongetes (s/g) i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de galets (s/g)</p> <p>Saltat de cigrons (s/g) amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b></p> <p>Green soup</p> <p>Irish Stew (s/g)</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b></p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espaguetis (s/g) amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b></p> <p>Llenties (s/g) estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b></p> <p>Macarrons (s/g) amb s. pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya (s/g) de verdures i llegum (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>



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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</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> Cigrons guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>
	<p><b>13</b> Sopa de galets</p> <p>Falafels amb amanida (s/iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Irish Stew (s/al·lèrg.)</p> <p>Postres dolces (s/al·lèrg.)</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> Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Cigrons guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>



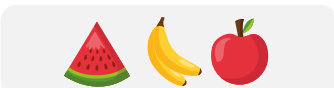
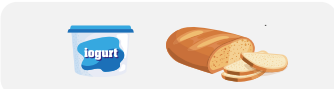
**ROCA** since 1966  
www.froca.cat

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><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> Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</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> Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba 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</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b> Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Irish Shortbread</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> Amanida de llegum</p> <p>Espaguetis amb salsa d'espinacs</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b> Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Llom al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b> Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>



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></p> <p>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></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><b>Tenir cura de la varietat</b></p> <p>Hi ha molts aliments dins dels grups bàsics i és convenient presentar-los i preparar-los de manera diferent.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Saltat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Fideuada de verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b></p> <p>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></p> <p>Cigrans guisats</p> <p>Lluç al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p><b>13</b></p> <p>Sopa de galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs integral saltat amb porro i fonoll</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> <b>SAINT PATRICK'S DAY</b></p> <p>Green soup</p> <p>Irish Stew</p> <p>Irish Shortbread</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Festa</b></p>
	<p><b>20</b></p> <p>Arròs integral saltat amb bolets</p> <p>Pollastre rostit amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espaguetis amb salsa d'espínacs</p> <p>Maires a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>22</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Verdura tricolor de temporada</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures i llegum</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p><b>27</b></p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga i remolatxa</p> <p>Lluç al forn amb puré de poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arròs caldós amb carbassa</p> <p>Remenat de porro amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Cigrans guisats</p> <p>Peix fresc al forn i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>31</b></p> <p>Verdura de temporada segons productors</p> <p>Lasanya de verdures i llegum</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.

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.

## MÉS



**Fruites**



**Hortalisses**



**Llegums**



**Fruita seca**



**Activitat física i social**

## CANVIEU A



**Aigua**



**Aliments integrals**



**Oli d'oliva**



**Aliments de temporada i proximitat**

## MENYS



**Sal**



**Sucres**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**