


NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>					1 <b>Festa</b>
	<p><b>4</b> Arròs tres delícies</p> <p>Finger de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Verdura tricolor</p> <p>Fideuada (s/g) de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Mongetes seques (s/g) amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de carbassó (s/al·lèrg.) amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Espaguetis (s/g) amb oli d'espínacs (s/form.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb daus poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Crema de carbassa</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul>	<p><b>11</b> Macarrons (s/g) a la napolitana (s/form.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Llenties (s/g) estofades (s/form.)</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet, enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Sopa d'arròs</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Crema de pastanaga</p> <p>Llenguadina arrebossada (s/al·lèrg.) amb patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Hamburguesa vegetal (s/g), enciam i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Coliflor i patata bullida</p> <p>Paella marinera amb peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Crema de mongetes seques (s/g) i carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de verdures, enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Escudella (s/g)</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolo, carn magre (s/form.)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Arròs amb verdures i carxofes confitades</p> <p>Truita de patata (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p> <p><b>ROCAforma't</b></p> 	<p><b>25</b> Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Fideus (s/g) a la cassola amb carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Macarrons (s/g) amb toc de remolatxa (s/form.)</p> <p>Truita paisana (s/al·lèrg.), enciam i vinagreta</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b> Verdura tricolor</p> <p>Cigrons (s/g) guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Arròs italiana</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b> Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

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 (ASPCAT).



**C!**  
CUINA CATALANA

## 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**



**Sucre**



**Carn vermella i processada**



**Aliments ultraprocessats**