


NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></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 de verdures</p> <p>Finger de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>5</b> Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>6</b> Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç al forn (s/al·lèrg.) amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>7</b> Espaguetis amb pesto d'espínacs (s/f.secs.-form.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>8</b> Crema de carbassa</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet (s/pell)</p> <p>logurt natural</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 a la napolitana (s/form.)</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>12</b> Llenties estofades</p> <p>Lluç planxa amb salsa de tomàquet, enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>13</b> Sopa d'arròs</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>14</b> Crema de pastanaga</p> <p>Tires calamar arrebos. (s/al·lèrg.) i patata al caliu</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>15</b> Bròquil i patata bullida</p> <p>Pizza bolonyesa vegetal (s/form.), enciam</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>
	<p><b>18</b> Coliflor i patata bullida</p> <p>Paella marinera amb peix fresc</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>19</b> Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de verdures, enciam i cogombre</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>20</b> Escudella</p> <p>Maires a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>21</b> Mongeta i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn magre (s/form.)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>22</b> Arròs amb verdures i carxofes confitades</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita permesa sense pell</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>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>26</b> Macarrons amb toc de remolatxa (s/form.)</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>27</b> Verdura tricolor</p> <p>Cigrans guisats</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>	<p><b>28</b> Arròs italiana</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>29</b> Llenties estofades (s/poma)</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet (s/pell)</p> <p>Fruita permesa sense pell</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·lèrgògens 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**