

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar. 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 poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</p>					<p>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">Festa</p>
	<p>4 Arròs amb oli d'alfàbega fresca</p> <p>Finger de pollastre (s/al·lèrg.) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>5 Mongeta i patata bullida</p> <p>Lluç a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>6 Arròs amb salsa oli d'oliva</p> <p>Truita de carbassó (s/ceba) amb enciam i raves</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>7 Espaguetis (p.ref.) amb pesto d'espínacs</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.) amb enciams variats (s/poma)</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>8 Crema de coliflor (s/ceba)</p> <p>Llom a la planxa amb enciam</p> <p>logurt natural sense sucre</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 Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	<p>11 Macarrons (p.ref.) amb oli d'alfàbega fresca</p> <p>Pollastre al forn (s/all) amb enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>12 Crema parmentier (s/ceba)</p> <p>Remenat d'ou (s/tom) amb enciam i olives</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>13 Sopa d'arròs</p> <p>Gall dindi al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>14 Crema de coliflor (s/ceba)</p> <p>Tires de calamar fresques arrebos. i patata al caliu</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>15 Bròquil i patata bullida</p> <p>Pizza verd.tol. i formatge (s/tom.), enciam</p> <p>logurt natural sense sucre</p>
	<p>18 Coliflor i patata bullida</p> <p>Lluç a la planxa amb arròs blanc</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>19 Crema de bròquil (s/ceba)</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i cogombre</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>20 Escudella</p> <p>Maires a l'andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>21 Mongeta i patata bullida</p> <p>Macarrons (p.ref.), alfàbega, oli i carn magre</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>22 Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Truita de patata (s/ceba), enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Bròquil i patata bullida (s/oli de porro)</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>26 Macarrons (p.ref.) amb oli d'alfàbega fresca</p> <p>Truita patata (s/ceba-pastga.), enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>27 Mongeta i patata bullida</p> <p>Lluç a la planxa amb enciams variats</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>28 Arròs amb oli i oliva</p> <p>Gall dindi al forn (s/al·lèrg.), enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</p>	<p>29 Crema parmentier (s/ceba)</p> <p>Delícies de lluç (s/al·lèrg.), enciam</p> <p>Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)</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·lergògens 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