

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>Festa</p>
	<p>4 Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Espaguetis amb pesto d'espínacs</p> <p>Falafels amb daus poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Crema de carbassa</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet i orenga</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"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	<p>11 Macarrons a la napolitana</p> <p>Mandonguilles vegetals amb suc, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Llenties estofades</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet, enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Estofat de llegum amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de pastanaga</p> <p>Tires de calamar fresques arrebos. i patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Bròquil i patata bullida</p> <p>Pizza bolonyesa vegetal, enciam i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Coliflor i patata bullida</p> <p>Paella marinera amb peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa</p> <p>Mongetes seques amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Escudella vegetal de galets i cigrons</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives negres</p> <p>logurt natural</p>	<p>21 Mongeta i patata bullida</p> <p>Canelons d'espínacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Arròs amb verdures i carxofes confitades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Estofat de llegum amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Macarrons amb toc de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Verdura tricolor</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Arròs italiana</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>29 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per 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.



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