

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>Festa</p>
	<p>4 Crema de porros</p> <p>Hamburguesa de pollastre i espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre</p> <p>Truita de carxofa i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Sopa de pistons amb daus d'hortalisses</p> <p>Conill rostit amb ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>7 Bròquil, patata i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb carbassó</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"> • Coeducació. • Enfocament Restauratiu Global. • Igualtat. 	<p>11 Crema de verdures</p> <p>Orada al forn amb patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Broquetes de tomàquet cherry, formatge fresc i alfàbrega</p> <p>Llom amb salsa verda i amania de l'hort</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Espinacs i patates saltats amb panses i ametlles torrades</p> <p>Gall de Sant Pere a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Pasta amb oli d'alfàbrega</p> <p>Ous al forn amb llesques de tomàquet i patata</p> <p>logurt natural</p>	<p>15 Sopa minestrone</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Sopa de ceba i formatge</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Pasta amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>20 Minestra de verdures</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Amanida de tomàquets, cogombres i olives</p> <p>Hamburguesa de lleties i verdures amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Crema de carbassa</p> <p>Bacallà al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p>Comencem!!!</p>	<p>25 Crema d'espàrrecs</p> <p>Llenguadina al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Trinxat de col</p> <p>Pollastre rostit amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Sopa juliana</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Amanida amb oli d'orenga</p> <p>Lluç amb carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29 Verdures i patata al forn</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>logurt natural</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