

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>					1 Festa
	<p>4 Arròs tres delícies</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Verdura tricolor</p> <p>Llenguadina al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Arròs amb oli d'oliva</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7 Espaguetis amb pesto d'espinacs</p> <p>Pollastre al curri amb daus poma</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8 Crema de carbassa</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam</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 amb oli d'alfàbrega fresca</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Llenties bullides amb oli d'oliva fresca</p> <p>Remenat d'ou (s/tom) amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Sopa d'arròs</p> <p>Gall dindi al forn amb enciams variats</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 carbassó i formatge (s/tom.), enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Coliflor i patata bullida</p> <p>Llenguadina al forn amb arròs blanc</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Crema de carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de verdures, enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Escudella</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>Macarrons amb alfàbrega, oli i carn magre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22 Arròs saltat amb carbassó</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. Comencem!!!</p>	<p>25 Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Llom a la planxa amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Macarrons amb oli d'alfàbrega fresca</p> <p>Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Verdura tricolor</p> <p>Llenguadina al forn amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 Arròs amb oli i oliva</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>29 Llenties bullides amb oli d'oliva</p> <p>Llenguadina al forn amb enciam</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