

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<i>Avancem cap a uns menjadors escolars més saludables i sostenibles, on cuidar l'alimentació dels infants i joves és cuidar el seu present i el seu futur.</i> Benvolgudes famílies, volem compartir amb vosaltres un pas important a nivell legislatiu que reforça aquesta mirada: l'aprovació del Reial decret 315/2025, que desplega la Llei 17/2011 de seguretat alimentària i nutrició. Aquest decret entrarà en vigor l'abril del 2026 i regula els menjadors escolars amb l'objectiu de garantir una alimentació més saludable, equilibrada i respectuosa amb el medi ambient. A Catalunya, des de fa anys, hem comptat amb la feina rigorosa i constant de l'ASPCAT a través de les guies d'alimentació als centres educatius. El nou Reial decret converteix en norma d'obligat compliment moltes de les recomanacions que ja han guiat l'elaboració dels menús escolars i que, a F.ROCA, hem impulsat de manera constant amb el vostre suport i compromís. El decret també fa una aposta clara per la sostenibilitat, promovent el consum responsable, la reducció del malbaratament alimentari i una relació més conscient amb el que mengem. En aquest sentit, ja l'any 2015 vam ser pioners en l'impuls d'un dels primers circuits curts de comercialització de verdures i hortalisses. Seguirem treballant amb rigor, criteri professional i sensibilitat educativa per assolir les directrius del decret. Volem fer un agraïment especial al nostre equip de dietistes-nutricionistes, que han liderat aquest camí amb compromís i expertesa. Aquest febrer, reafirmem el nostre compromís: oferir àpats que alimenten el cos, eduquen els hàbits i cuiden el futur, amb transparència, responsabilitat i confiança compartida.	2 Trinxat de col amb oli d'all (130g pat.bull.-2R) Mandong.mixtes jardinera i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	3 Espaguetis integrals a la crema (120g pasta-3R) Ous durs amb salsa de tomàquet, enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)	4 D.Mundial contra el Càncer Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R) Cigrons guisats amb toc de comí (165g lleg.-3R) Fruita de temporada (1R)- NO PA	5 Cr.mong.seq. i pastga. (82,5g lleg.-1,5R, 100g past.-0,5R) Llenguad.andalusa, am.i pat. forn (70g pat.forn-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	6 Arròs tres delícies (157,5g arròs-3,5R) Pollastre al curri amb enciam i tomàquet logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (40g-2R)
	9 Crema (32,5g pat-0,5R;25g mon-0,5R; 100g carb.-0,5R) Estofat gall dindi amb nap i patata (130g pat.bull.-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)	10 D.Mundial dels Llegums Llenties estofades (150g lleg.-3R) Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)	11 Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R) Cuixa pollastre llimona, am. i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	12 DIJOUS GRAS Arròs amb salsa de tomàquet (135g arròs-3R) Truita de botifarra d'ou (30g pat. freg,-1R), am. Poma (0.5R) - Coca de llardons (25g-1,5R) - NO PA	13 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa (120g pasta-3R) Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)
	16 Festa	17 Bròquil i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Macar.integ. i bolo.veg. (120g pasta-3R, 30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R)- NO PA	18 DIMECRES DE CENDRA Arròs amb salsa de verdures (135g arròs-3R) Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)	19 Crema de porro i nap (65g pat.-1R) Hamburguesa mixta, am. i patata forn (70g pat.forn-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)	20 Cigrons guisats (165g lleg.-3R) Truita patata (30g pat. freg,-1R), amanida Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)
	23 Coliflor i patata bullida (130g pat.bull.-2R) Pizza gall dindi (60g mas.-3R), enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R)- NO PA	24 Cr.mong.seq. i carb. (82,5g lleg.-1,5R, 100g carb.-0,5R) Pollastre arrebossat, am. i patata forn (70g pat.forn-2R) logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)	25 Sopa de fideus (60g pasta-1,5R) Bacallà a la llauna (110g mong.seq.-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)	26 Risotto de bolets (135g arròs-3R) Truita patata (s/carb.)(30g pat. freg,-1R), amanida Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	27 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Llenties i arròs integ. (125g lleg.-2,5R;67,5g arròs-1,5R) Fruita de temporada (1R)- NO PA

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. Es considera 1 ració HC sense pell: 200g de síndria i meló; 100g de poma, préssec, taronja, pinya, kiwi, nectarina, pera, i prunes; 50g de raïm i plàtan. Totes les racions d'HC són en cuit. 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