

| FEBRER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DILLUNS                                                                                                                       | DIMARTS                                                                                                                                                 | DIMECRES                                                                                                                                                             | DIJOUS                                                                                                                                                                               | DIVENDRES                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Avançem 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></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Seguirem treballant amb rigor, criteri professional i sensibilitat educativa per assolir les directrius del decret.</p> <p>Volem fer un agraïment especial al nostre equip de dietistes-nutricionistes, que han liderat aquest camí amb compromís i expertesa.</p> <p><b>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.</b></p> | <p>2</p> <p>Trinxat de col amb oli d'all's</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinerà</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p>3</p> <p>Espaguetis integrals amb oli d'alfàbrega (s/form.)</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet, enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>4</p> <p><b>D.Mundial contra el Càncer</b></p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>                                  | <p>5</p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                                            | <p>6</p> <p>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Pollastre al forn (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet</p> <p>logurt sense lactosa</p>                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>9</p> <p>Crema de carbassa, porro i moniato</p> <p>Estofat de gall dindi amb nap i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p>10</p> <p><b>D.Mundial dels Llegums</b></p> <p>Llenties estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>          | <p>11</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p>                                               | <p>12</p> <p><b>DIJOUS GRAS</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de botifarra d'ou amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)</p> | <p>13</p> <p>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa (s/form.)</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>16</p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                 | <p>17</p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons integrals amb bolo.vegetal (s/form.)</p> <p>Fruita de temporada</p>                              | <p>18</p> <p><b>DIMECRES DE CENDRA</b></p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19</p> <p>Crema de porro i nap</p> <p>Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                     | <p>20</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>23</p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Pizza de p.país (s/al·lèrg.), enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24</p> <p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa</p> <p>logurt sense lactosa</p>           | <p>25</p> <p>Sopa de fideus</p> <p>Bacallà al forn amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                                | <p>26</p> <p>Arròs saltat amb bolets (s/form.)</p> <p>Truita de carbassa i patata amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>                                               | <p>27</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral</p> <p>Fruita de temporada</p>                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |
| <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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |

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**