

| MARÇ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DILLUNS                                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                                             | DIMECRES                                                                                                                                             | DIJOUS                                                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Formar-nos, per cuidar millor</b></p> <p>Acompanyar infants i joves a l'Espai Migdia és molt més que gestionar un servei: és fer educació cada dia, en cada detall, en cada àpat cuinat i servit, en cada conversa, en cada conflicte que es transforma en oportunitat. I això demana mirada, criteri i coherència.</p> <p>A F.Roca entenem la formació continuada com una eina imprescindible per créixer com a equip i per continuar oferint un acompanyament de qualitat. Per això aquest curs continuem impulsant el programa Rocaforma't 2025-2026, una proposta pensada des de la realitat dels nostres menjadors, pràctica i útil per al dia a dia als centres.</p> <p>Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. <b>Els dies 3 i 4 de març</b> aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el <b>18 de març</b> oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.</p> <p>La millora contínua forma part del nostre ADN. Ens formem amb recursos propis i també amb la col·laboració de professionals externs que ens ajuden a ampliar la mirada i enriquir les pràctiques educatives. Perquè quan els equips creixen, els espais milloren.</p> <p><b>Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.</b></p> | <p><b>2</b><br/>Arròs italiana</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                     | <p><b>3</b><br/>Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita permesa sense pell</p> | <p><b>4</b><br/>Bròquil i patata bullida</p> <p>Estofat de porc amb verdures</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                                    | <p><b>5</b><br/>Llenties estofades amb carbassa (s/poma)</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>                | <p><b>6</b><br/>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs (s/f.secs)</p> <p>Lluç a l'andalusa (s/al.), enciam i tomàquet (s/pell)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>9</b><br/>Trinxat de col amb oli d'all</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardinera</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>          | <p><b>10</b><br/>Arròs tres delícies de verdures</p> <p>Llenguadina milanesa (s/al·lèrg.), enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>                | <p><b>11</b><br/>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet (s/pell)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p> | <p><b>12</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                                         | <p><b>13</b><br/>Espaguetis integrals a la crema</p> <p>Pollastre amb s.tomàquet, enciam i remolatxa</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>16</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Estofat de gall dindi amb nap i patata</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                 | <p><b>17</b><br/>Verdura tricolor</p> <p>Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                    | <p><b>18</b><br/>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Bacallà al forn amb enciam (s/vinagre)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                      | <p><b>19</b><br/>Espaguetis integrals amb toc de remolatxa</p> <p>Llom arrebossat (s/al·lèrg.), amb enciam i olives</p> <p>logurt ensucrat</p> | <p><b>20</b><br/>Llenties estofades</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                                                   |
| <p><b>Continuem aprenent. Continuem acompanyant.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>23</b><br/>Trinxat de bledes amb oli d'all</p> <p>Hamburguesa mixta amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita permesa sense pell</p> | <p><b>24</b><br/>Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina andalusa (s/al.), enciam i tomàquet (s/pell)</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                | <p><b>25</b><br/>Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>                 | <p><b>26</b><br/>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Cassola de pollastre Thai</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                             | <p><b>27</b><br/>Crema de porro i nap</p> <p>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita permesa sense pell</p>                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Festa</b></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. (\*) Tota la verdura/fruïta crua SEMPRES es rentarà bé i després es pelarà.

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**