

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Formar-nos, per cuidar millor 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. 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. Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. Els dies 3 i 4 de març aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el 18 de març oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta. 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. Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.	2 Arròs amb oli d'oliva Truita de patata (s/ceba), enciam Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)	3 Mongeta i patata bullida Lluç a la planxa amb enciam logurt natural sense sucre	4 Bròquil i patata bullida Llom a la planxa amb enciam logurt natural sense sucre	5 Crema parmentier (s/ceba) Pollastre al forn (s/all) amb enciam i olives Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)	6 Macarrons (p.ref.) amb pesto d'espínacs (s/all) Lluç a l'andalusa amb enciam Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)
	9 Trinxat de col i patata (s/all) Llom a la planxa amb enciam logurt natural sense sucre	10 Arròs amb oli d'oliva Llenguadina a la milanesa amb enciam i olives negres Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)	11 Crema de bròquil (s/ceba) Pollastre al forn (s/all) amb enciam logurt natural sense sucre	12 Mongeta i patata bullida Lluç a la planxa amb arròs blanc bullit logurt natural sense sucre	13 Espaguetis (p.ref.) a la crema (s/ceba) Truita a la francesa i enciam Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)
	16 Crema de coliflor (s/ceba-pastga.) Daus de gall dindi al forn amb patata logurt natural sense sucre	17 Bròquil i patata bullida Cuixa de pollastre a la llimona amb enciam i raves logurt natural sense sucre	18 Arròs amb oli d'oliva Truita de patata (s/ceba-pstg.) amb enciam Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)	19 Espaguetis (p.ref.) amb oli i orenga Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)	20 Crema parmentier (s/ceba) Lluç al forn (s/all) amb enciams variats Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)
	23 Trinxat de bledes (s/all) Llom a la planxa amb enciam logurt natural sense sucre	24 Sopa de fideus Llenguadina a l'andalusa amb enciam Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)	25 Llacets amb oli d'oliva Truita de patata (s/ceba) amb enciam Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)	26 Arròs amb oli d'oliva Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita tolerada (taronja/mandarina/kiwi)	27 Crema de bròquil (s/ceba) Macarrons (p.ref.), oli d'alfàbrega i carn d'au logurt natural sense sucre
	Festa				

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