

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 continua 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 italiana (135g arròs-3R) Truita patata (30g pat. freg.-1R), enciam i pastga. Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	3 Mongeta i patata bullida (130g pat.bull.-2R) Cigrons sortits l'olla i ceba caramel. (165g lleg.-3R) Fruita de temporada (1R)- NO PA	4 Bròquil i patata bullida (130g pat.bull.-2R) Estofat de porc amb verdures (130g pat.bull.-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	5 Llenties estofades (s/poma-carbas.) (150g lleg.-3R) Pollastre al forn, am.i pat. forn (35g pat.forn-1R) logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)	6 Macarrons integrals i pesto d'esp. (120g pasta-3R) Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)
	9 Trinxat de col amb oli d'allis (130g pat.bull.-2R) Mandong.mixtes jardineria i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	10 Arròs tres delícies (157,5g arròs-3,5R) Llenguadina a la milanesa amb enciam i olives negres logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (40g-2R)	11 Cr.mong.seq. i pastga. (82,5g lleg.-1,5R, 100g past.-0,5R) Pollastre a l'allet, am.i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	12 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Fideuada de peix (120g pasta-3R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	13 Espaguetis integrals a la crema (120g pasta-3R) Ous durs amb s.tomàquet, am. i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)- NO PA
	16 Crema carbassa (65g pat-1R; 100g carb.-0,5R) Estofat de gall dindi (130g pat.bull.-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)	17 Bròquil i patata bullida (130g pat.bull.-2R) Pollastre llimona, am. i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	18 Arròs amb salsa de tomàquet (135g arròs-3R) Truita paisana (30g pat. freg.-1R), enciam i vinagreta Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	19 Espaguetis integrals amb toc retxa. (140g pasta-3,5R) Llom arrebossat amb enciam i olives logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (40g-2R)	20 Llenties estofades (150g lleg.-3R) Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada (1R)- PA (40g-2R)
Festa	23 Trinxat de bledes (130g pat.bull.-2R) Hamburguesa mixta, am.i pat. forn (70g pat.forn-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (20g-1R)	24 Sopa de fideus (60g pasta-1,5R) Llenguadina andalusa, am. i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)	25 Mongetes seques amb s.tomàquet (165g lleg.-3R) Truita patata (30g pat. freg.-1R), enciam i pastga. logurt nat.s/sucre (0,5R) - PA (30g-1,5R)	26 Arròs amb salsa de verdures (157,5g arròs-3,5R) Cassola de pollastre Thai Fruita de temporada (1R)- PA (30g-1,5R)	27 Crema de porro i nap (65g pat.-1R) Macar.integ. i bolo.veg. (120g pasta-3R, 30g b.veg.-1R) 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