

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 Pèsols amb patata bullida Pollastre al forn amb farigola, enciam i b.moro logurt natural	3 Espirals tricolor amb salsa de tomàquet Llenguado al forn amb picada d'ametlles Fruita de temporada	4 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb daus de tomàquet amanit Fruita de temporada	5 Trinxat de la Cerdanya Truita de formatge amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Crema de cigrons amb crostons de pa Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada
	9 Tallarines a la napolitana Rodó de rap al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Sopa minestrone Blanqueta de gall dindi al forn amb enciam i raves Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida Calamarcets a l'andalus amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	12 Coca de carbassa, xampinyons i nous Truita de calçots amb enciam i tomàquet logurt natural	13 Crema de pastanaga Filet de vedella amb salsa de verdures Fruita de temporada
	16 Arròs saltat amb bolets Truita d'espàrrecs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	17 Macarrons a la italiana Mandonguilles vegetals amb puré de poma logurt natural	18 Cigrons amb olivada Llom a la planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	19 Minestra de verdures Bacallà a la mussolina d'all Fruita de temporada	20 Mongeta i patata bullida Aletes de pollastre adobades, enciam i olives Fruita de temporada
	23 Mongeta i patata bullida Pizza de tonyina amb enciam i tomàquet logurt natural	24 Saltat de lleties amb verdures Pollastre al forn amb prunes amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	25 Llacets a la crema Brotxeta de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	26 Carxofa i patata al forn Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	27 Gratinat de patates i carbassa Truita d'espínacs amb enciam i raves Fruita de temporada
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.

Continuem aprenent.
Continuem acompanyant.

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