

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 italiana Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	3 Verdura tricolor amb oli d'alfàbrega Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	4 Bròquil i patata bullida Estofat de llegum amb verdures Fruita de temporada	5 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita a la francesa amb enciam i olives logurt natural	6 Macarrons integrals amb pesto d'espínacs Lluç a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
	9 Trinxat de col amb oli d'all Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	10 Arròs tres delícies de verdures Llenguadina a la milanesa amb enciam i olives negres logurt natural	11 Crema de pastanaga Saltat de mongetes seques Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Fideuada de peix Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals a la crema Ous durs amb salsa de tomàquet, enciam i remolatxa Fruita de temporada
	16 Crema de carbassa Estofat de llenties amb nap i patata Fruita de temporada	17 Verdura tricolor Peix a la llimona amb enciam i raves Fruita de temporada	18 Arròs amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja Fruita de temporada	19 Espaguetis integrals amb toc de remolatxa Croquetes d'espínacs amb enciam i olives Crema La Fageda	20 Llenties estofades Lluç al forn sobre llit de carbassó Fruita de temporada
	23 Trinxat de bledes amb oli d'all Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Sopa vegetal de fideus Llenguadina a l'andalusa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	25 Mongetes seques amb salsa de tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt natural	26 Arròs amb salsa de verdures Lluç a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada	27 Crema de porro i nap Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal 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