

| NOVEMBRE  | DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|---|---|---|--|---|--|
| <p><i><b>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</b></i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>   |   |   |  |   | <p>1</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;"><b>Festa</b></p>   |
|   | <p>4</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>       | <p>5</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Fideuada de peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p>6</p> <p>Mongetes seques amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>7</p> <p>Espaguetis amb pesto d'espínacs</p> <p>Pollastre al curri amb daus poma</p> <p>Fruita de temporada</p>        | <p>8</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam, tomàquet i orenga</p> <p>logurt natural</p>                         |
| <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celiacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul> | <p>11</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p>12</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Remenat d'ou amb salsa de tomàquet, enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>                      | <p>13</p> <p>Sopa d'arròs</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>                                     | <p>14</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Tires de calamar fresques arrebos., patata al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>15</p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Pizza bolonyesa vegetal, enciam i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>         |
|   | <p>18</p> <p>Coliflor i patata bullida</p> <p>Paella marinera amb peix fresc</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p>19</p> <p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pollastre amb salsa de verdures, enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>20</p> <p>Escudella</p> <p>Maires fresques a l'andalusa amb enciam i olives negres</p> <p>logurt natural</p>                        | <p>21</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Canelons gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>                            | <p>22</p> <p>Arròs amb verdures i carxofes confitades</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>  | <p>25</p> <p>Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Fideus a la cassola amb carn</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>26</p> <p>Macarrons amb toc de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb enciam i vinagreta de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>        | <p>27</p> <p><b>Tastet Sorpresa</b></p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>                      | <p>28</p> <p>Arròs italiana</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>           | <p>29</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Delícies de lluç amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</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.



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).



## 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**

| NOVEMBRE  | DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|---|---|---|--|--|---|
| <p><i>La formació, un eix de treball que ens acompanya dia a dia i la clau del futur dels nostres equips.</i></p> <p>Benvolgudes i benvolguts,</p> <p>Seguim impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't 2024-2025 que tot just acaba de començar.</b> Hem treballat de valent per dissenyar un programa de formació molt enriquidor i pràctic que ajudi a totes les persones de l'organització en el seu dia a dia i d'aquesta manera <b>poder seguir donant el millor servei i acompanyament als infants, joves i adults de l'escola.</b></p>  |   |   |  |  | <h1 style="text-align: center;">Festa</h1>  |
|   | <p><b>4</b><br/>Crema de porros</p> <p>Hamburguesa de pollastre i espinacs</p> <p>Fruita de temporada</p>                 | <p><b>5</b><br/>Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre</p> <p>Truita de carxofa i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p><b>6</b><br/>Sopa de pistons amb daus d'hortalisses</p> <p>Conill rostit amb ceba</p> <p>logurt natural</p>   | <p><b>7</b><br/>Bròquil, patata i pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p>                                |   |
| <p>Des de sempre, la millora continuada ha estat un tret de F.Roca i, entenem, que aquesta millora passa per una formació continuada dels nostres equips. Al llarg dels anys, hem desenvolupat propostes formatives que impartim nosaltres mateixes i, alhora, comptem amb la col·laboració d'entitats i professionals d'experiència acreditada com els de l'Escola Efa, la Fundació Vicky Bernadet, Alitec, I.A.D.I.N, el Centre Camina o l'Associació de Celíacs de Catalunya.</p> <p>Entre les formacions que impartim, aquest curs en tenim tres de NOVES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coeducació.</li> <li>• Enfocament Restauratiu Global.</li> <li>• Igualtat.</li> </ul> | <p><b>11</b><br/>Crema de verdures</p> <p>Orada al forn amb patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>                  | <p><b>12</b><br/>Broquetes de tomàquet cherry, formatge fresc i alfàbrega</p> <p>Llom amb salsa verda i amania de l'hort</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>13</b><br/>Espinacs i patates saltats amb panses i ametlles torrades</p> <p>Gall de Sant Pere a l'andalusa amb enciam i raves</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>14</b><br/>Pasta amb oli d'alfàbrega</p> <p>Ous al forn amb llesques de tomàquet i patata</p> <p>logurt natural</p>                  | <p><b>15</b><br/>Sopa minestrone</p> <p>Pollastre a la llimona amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|   | <p><b>18</b><br/>Sopa de ceba i formatge</p> <p>Truita a la francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>19</b><br/>Pasta amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>                            | <p><b>20</b><br/>Minestra de verdures</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>21</b><br/>Amanida de tomàquets, cogombres i olives</p> <p>Hamburguesa de lleties i verdures amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>22</b><br/>Crema de carbassa</p> <p>Bacallà al forn amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>             |
| <p>Els equips de gestió també comptem amb formacions específiques.</p> <p><b>Comencem!!!</b></p>  | <p><b>25</b><br/>Crema d'espàrrecs</p> <p>Llenguadina al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita de temporada</p>               | <p><b>26</b><br/>Trinxat de col</p> <p>Pollastre rostit amb enciams variats</p> <p>Fruita de temporada</p>  | <p><b>27</b><br/>Sopa juliana</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>28</b><br/>Amanida amb oli d'orenga</p> <p>Lluç amb carbassó i oli d'all</p> <p>Fruita de temporada</p>                              | <p><b>29</b><br/>Verdures i patata al forn</p> <p>Truita amb formatge</p> <p>logurt natural</p>                   |

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir, i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Els arrebossats són fets a partir de producte fresc. Tenim com a màxim 2 precurinats en 6 setmanes. 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).



## 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**