

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Formar-nos, per cuidar millor</b></p> <p>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.</p>	<p><b>2</b> Arròs integral amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b> Verdura tricolor amb oli de porro</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Sopa de galets</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel., i xips de moniato</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada</p> <p>Lluç al forn amb salsa de verdures i amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
<p>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.</p>	<p><b>9</b> Macarrons integrals amb pesto d'espínacs</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Hummus de cigrons amb crudités</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b> Crema de carbassa i moniato</p> <p>Estofat de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> Trinxat de bledes amb oli d'alls</p> <p>Estofat de mongetes seques amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Festa</b></p>
<p>Aquest mes de març fem un pas més amb dues propostes formatives molt concretes i útils. <b>Els dies 3 i 4 de març</b> aprofundim en l'enfocament restauratiu global, una mirada que reforça la convivència, la gestió positiva dels conflictes i la cura emocional. I el <b>18 de març</b> oferim un webinar específic sobre el RD 315/2025, per seguir treballant amb rigor i seguretat en el marc normatiu que ens afecta.</p>	<p><b>16</b> Coliflor i patata amb oli de romaní</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Pollastre al curri amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Sopa de fideus</p> <p>Botifarra a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Arròs integral tres delícies de verdures</p> <p>Truita de patata i porro amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	
<p>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.</p>	<p><b>23</b> Sopa d'arròs integral</p> <p>Truita d'espínacs i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Bròquil i patata bullida amb oli de porro</p> <p>Cassoleta de pollastre thai amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b> Bledes, patata i pastanaga amb oli d'alfàbrega</p> <p>Cigrons guisats amb toc de comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b> Tallarines amb beixamel de coliflor</p> <p>Lluç al forn sobre llit de moniato amb amanida</p> <p>logurt ecològic</p>	<p><b>27</b> Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pizza de gall dindi amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>Formar-nos no és un tràmit. És una manera de dir que ens importa el que fem i com ho fem.</b></p>	<p><b>Festa</b></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

**Continuem aprenent.  
Continuem acompanyant.**