

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i remolatxa logurt	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt	9 Sopa minestrone i fideus Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Bastonets de lluç amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideuà amb sípia i rap Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro Crema la fageda	16 Llenties estofades amb arròs integral Trita paisana amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons italiana Bacallà andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenya Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	31 Risotto de bolets Trita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa logurt	
---	--	---	--

DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ TARDOR-HIVERN 2015/16

ROCADINO
sans & alegres

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

I CUINA SALUDABLE

C/ Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Bcn | T. 936 741 122

www.rocadino.cat www.froca.cat froca@froca.cat

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada, on l'oli d'oliva, les verdures, els llegums i els peixos en són protagonistes. 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. Així, caldos, salses i marques són parts importantíssimes de les nostres receptes.

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.

Donat que la temporada tardor-hivern és llarga, per tal d'oferir més varietat de plats, F.ROCA ofereix dos menús diferents durant aquest període.

A continuació us presentem un glossari dels plats que formen part del segon menú de la temporada d'hivern.

SOPA DE PESCADORS

La sopa, probablement, és l'aliment cuinat més antic de la Humanitat. El seu origen és al Neolític, quan amb el descobriment de la ceràmica les dones comencen a cuinar de manera diferent. Josep Pla a El que hem menjat va escriure que un país civilitzat i ben alimentat es caracteritza per les seves sopes. Una bona sopa de peix, amb el seu fumet, calamar, cueta de gamba, arròs i acompanyada d'una torradeta de pa ve molt de gust a l'hivern i, a més a més, ja sabeu ... qui menja sopes se les pensa totes.

COLIFLOR I PATATA SALTADA AMB ALLS TENDRES

La coliflor és una verdura de la família de les cols –les crucíferes– molt rica en fibra, baixa en calories i amb moltes vitamines, minerals, antioxidants i principis actius. Aprofitem la temporada d'hivern, que és quan es cull, per consumir-la en diferents formes i preparacions. Està demostrat, científicament, que menjar un plat de coliflor ens ajuda a mantenir les defenses del sistema digestiu en guàrdia. Acompanyada de patata i saltada amb uns alls tendres és una preparació que us agradarà molt.

LLENTIES ESTOFADES

Les lleties (Lens culinaris) es consumien ja en l'època anterior a l'aparició de l'agricultura; se n'han trobat restes que daten de fa més de vuit mil anys. Van ser l'aliment d'excel·lència de la civilització egípcia i la base de l'alimentació dels soldats de l'època romana. Originàries del sud-oest asiàtic, s'adapten a una varietat climàtica molt àmplia, enriqueixen la terra on es cultiven i alimenten com un bistec. Les nostres lleties estofades, amb sofregit, costelló i cap de llom és un bon plat per aquesta època de l'any.

DAUS DE POLLASTRE A L'ALLET

L'all és un dels condiments aromatitzats més utilitzats a la cuina mediterrània. El pollastre tallat a daus, saltejat, al punt de cocció i barrejat amb una salsa ben emulsionada queda molt tendre i saborós i és una manera diferent de menjar-lo.

LLIBRETS DE LLOM

Llibrets de llom, pernil dolç, formatge, ou i pa ratllat. Aquest plat és un clàssic i té l'èxit assegurat. És un dels plats preferits dels nens i no tant nens...

TRUITA DE PERNIL DOLÇ

L'ou és una bona font de proteïnes d'alta qualitat biològica. La clara és bàsicament aigua i proteïnes i el rovell és el que té la majoria de vitamines i greixos. També aporta antioxidants, colina, lecitina i iode. Es poden fer truites de molts tipus i hem pensat que la de pernil dolç és una de les varietats adequada per a ells.

SALSA ITALIANA

Tomàquet de l'Ebre, ceba, pastanaga, sal, sucre i oli d'oliva verge extra.



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Graellada de verdures Truita de patata amb tomàquet amanit logurt	2 Favetes saltades amb ceba Llenguado amb canonges i pastanaga Taronja ecològica	3 Puré de verdures gratinat Hamburguesa d'au a la planxa amb patata al caliu Poma	4 Cintes de pasta amb xampinyons Llom arrebossat amb amanida variada Pinya
	7 Llenties amb verduretes Mero al forn amb rúcula amanida Poma al forn	8 Macarrons a la napolitana Remenat d'ou i xampinyons Plàtan	9 Amanida tricolor Salmó a la papillot amb amanida amb puré de patates	10 Bròquil i patata Conill al forn amb verduretes logurt	11 Consomé Panini casolà amb tomàquet i pernil dolç Mandarines
	14 Espaguetis amb verdures Seitons fregits amb canonges i pebrot Fruita en almívar	15 Llaminat de tomàquet i formatge Broquetes de pollastre amb amanida Maduixes	16 Puré de verdures i patata Lluç a la planxa amb rúcula i pastanaga Poma	17 Pèsols saltejats amb pernil Ous farcits amb beixamel Taronja	18 Escalivada amb tonyina Pernilets de pollastre al forn amb patata logurt de fruites



Vacances

29 Espirals a la carbonara Lluç al forn amb llet de patata i ceba Pera	30 Coliflor amb beixamel Truita de xampinyons amb amanida Mandarines	31 Sopa de verdures Calamar a la graella amb rúcula Plàtan amb xocolata	
--	--	---	--

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Llom planxa amb enciam i remolatxa logurt	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs tres delícies (s/o) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt	9 Sopa minestrone i fideus (s/o) Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Lluç andalusa amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideuà (s/o) amb sípia i rap Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro logurt de sabors	16 Llenties estofades amb arròs integral Pollastre planxa amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/o) Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons (s/o) italiana Bacallà andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenya Pollastre arrebossat (s/o) amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres (s/o) Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	31 Risotto de bolets i formatge (s/o) Llom planxa amb enciam i remolatxa logurt	
---	--	---	--

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i remolatxa logurt sàvia de soja	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt sàvia de soja	9 Sopa minestrone i fideus Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideuà amb sípia i rap Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro logurt sàvia de soja	16 Llenties estofades amb arròs integral Trita paisana amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/pllv) Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons italiana Bacallà andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenya Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	31 Arròs amb bolets (s/formatge) Trita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa logurt sàvia de soja	
---	--	---	--

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i remolatxa logurt	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt	9 Sopa minestrone i fideus Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideuà de verdures Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro Crema la fageda	16 Llenties estofades amb arròs integral Trita paisana amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de brou i pistons Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons italiana Bacallà andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenya Pollastre arrebossats amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	31 Risotto de bolets Trita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa logurt	
--	--	---	--

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i remolatxa logurt	4 Mongeta i patata bullida Pollastre al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt	9 Sopa minestrone i fideus Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Escalopa de vedella amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideuà de verdures Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro Crema la fageda	16 Llenties estofades amb arròs integral Trita paisana amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de brou i pistons Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons italiana Escalopa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenya Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	31 Risotto de bolets Trita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa logurt	
---	--	---	--

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets (brou col-patata-carcasses) Bistec de vedella planxa amb enciam i cogombre logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	3 Arròs amb salsa de tomàquet natural ratllat Trita a la francesa amb enciam logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda (s/ceba- espàrrecs) logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina
	7 Arròs saltat a l'allet Bistec de vedella planxa amb xampinyons logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	8 Trinxat de col i patata Salsitxes planxa amb enciam i olives logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	9 Sopa minestrone i fideus (brou col-patata-carcasses) Pollastre al forn amb enciam logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	10 Patates saltades amb verdures Bastonets de lluç amb enciam logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	11 Crema de carbassó Fideuà amb sípia i rap (fumet s/pastga.-ceba i xirivia) logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Pollastre planxa amb enciam i tomàquet logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	15 Arròs amb salsa de tomàquet natural ratllat Bistec planxa amb enciam logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	16 Espirals al pesto Trita a la francesa amb enciam i cogombre logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	17 Sopa de pescadors (fumet s/pastga.-ceba xirivia i s/pa) Botifarra planxa amb patates fregides logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	18 Macarrons amb salsa de tomàquet natural ratllat Bacallà andalusa amb enciam i olives logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina



Vacances

29 Mongetes madrilenyà Croquetes de pollastre amb enciam i olives logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	30 Sopa de brou i lletres (brou col-patata-carcasses) Bistec de vedella planxa amb enciam i cogombre logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	31 Arròs saltat amb bolets Trita de carbassó i patata amb enciam logurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	
---	--	--	--

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, lleties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.

Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres.

Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lèrgens ni conservants químics.

S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge exte, per cuinar, fregir i amanir. () S'ofereix de forma complementària amanida.**

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i remolatxa logurt sense lactosa	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt sense lactosa	9 Sopa minestrone i fideus Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideuà amb sípia i rap Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro logurt sense lactosa	16 Llenties estofades amb arròs integral Trita paisana amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/l) Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons italiana Bacallà andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenya Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	31 Arròs amb bolets i formatge (s/l) Trita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa logurt sense lactosa	
---	--	---	--

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets (s/g) Fricandó de vedella (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs (LORTET) amb salsa de tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i remolatxa logurt	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs (LORTET) tres delícies Estofat de vedella (s/g) amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt	9 Sopa minestrone i fideus (s/g) Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Lluç arrebossat (s/g) amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideus (s/g) a la marinera Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verd.temporada (s/s.soja) Fruita de temporada	15 Arròs (LORTET) amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro Crema la fageda	16 Llenties estofades amb arròs integral Trita paisana amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/g) Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons (s/g) italiana Bacallà andalusa (s/g) amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenya Pollastre arrebossat (s/g) amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres (s/g) Fricandó de vedella (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	31 Risotto (LORTET) de bolets Trita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa logurt	
---	--	--	--

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets (s/g) Fricandó de vedella (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs amb salsa de tomàquet Llom planxa amb enciam i remolatxa logurt	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs tres delícies (s/o) Estofat de vedella (s/g) amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt	9 Sopa minestrone i fideus (s/g-o) Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Lluç andalusa (s/g) amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideus (s/g) a la marinera Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verd.temporada (s/s.soja) Fruita de temporada	15 Arròs amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro logurt de sabors	16 Llenties estofades amb arròs integral Pollastre planxa amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/g-o) Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons (s/g-o) italiana Bacallà andalusa (s/g) amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenya Pollastre arrebossat (s/g-o) amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres (s/g-o) Fricandó de vedella (s/g) a la jardinera Fruita de temporada	31 Risotto de bolets i formatge (s/o) Llom planxa amb enciam i remolatxa logurt	
---	--	---	--

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs (LORTET) amb salsa de tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i remolatxa logurt	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs (LORTET) tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt	9 Sopa minestrone i fideus Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Bastonets de lluç amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideuà amb sípia i rap Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Fruita de temporada	15 Arròs (LORTET) amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro Crema la fageda	16 Llenties estofades amb arròs integral Trita paisana amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/fs) Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons italiana Bacallà andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenya Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	31 Risotto (LORTET) de bolets Trita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa logurt	
---	--	--	--

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LES BACK OFFICE Som l'Olga, la Carmen, l'Eva i la Natàlia. Tenim clar que, per a FROCA, els nens i nenes són els protagonistes i, tot i que nosaltres no tenim contacte directe amb ells, des del back office, també treballem perquè això sigui possible. Som responsables i exigents en el disseny dels nostres menús, en l'atenció a les dietes, en la gestió administrativa i en les tasques de suport i recolzament a la resta de l'equip: cuiners- es, coordinadors- es, auxiliars de servei,... Atenem, amb empatia i de manera personalitzada, a les famílies, trobant conjuntament la millor solució. Ens agrada treballar a les oficines perquè el nostre dia a dia és intens, canviant i molt entretingut. Tot i que treballem en un ambient de molta serietat i rigorositat, mai falta el companyerisme i bon ambient. Sempre hi ha algú rient! Aquest bon ambient és imprescindible per fer que tot funcioni millor i ens agrada transmetre-ho a tothom que ve a les oficines. En més d'una ocasió, la gent ens ha dit: "quin bon rotllo es respira en aquest despatx!"		1 Sopa de galets Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	2 Crema de bolets Contracuixa de pollastre a la planxa amb patates xips (**) Fruita de temporada	3 Arròs (LORTET) amb salsa de tomàquet Llom planxa amb enciam i remolatxa logurt sàvia de soja	4 Mongeta i patata bullida Lluç al forn amb s.verda i espàrrecs Fruita de temporada
	7 Arròs (LORTET) tres delícies (s/o) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	8 Trinxat de la Cerdanya Salsitxes planxa, ceba caramel·litzada, enciam i olives logurt sàvia de soja	9 Sopa minestrone i fideus (s/o) Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Cigrons estofats amb verdures Lluç andalusa amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	11 Crema de pèsols Fideuà (s/o) amb sípia i rap Fruita de temporada
	14 Coliflor i patata saltada amb alls tendres Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada Fruita de temporada	15 Arròs (LORTET) amb salsa de tomàquet Bistec planxa amb enciam i blat de moro logurt sàvia de soja	16 Llenties estofades amb arròs integral Pollastre planxa amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	17 Sopa de pescadors (s/o-pll-v-fs) Botifarra planxa amb patates fregides Taronja tallada	18 Macarrons (s/o) italiana Bacallà andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada



Vacances

29 Mongetes madrilenyà Pollastre arrebossat (s/o) amb enciam i olives Fruita de temporada	30 Sopa de brou i lletres (s/o) Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	31 Arròs (LORTET) amb bolets (s/formatge) Llom planxa amb enciam i remolatxa logurt sàvia de soja	
---	--	---	--