



x

ROCA since
1966



ROCA since
1966

ROCADINO^o
sans & alegres

Benvinguts a l'espai de migdia..

Un lloc segur per
poder créixer i ser.





ROCA since
1966

ROCADINO^o
sans & alegres

Qui som

Som una **empresa familiar** especialitzada en la gestió de menjadors escolars amb una trajectòria **de més de 55 anys**.

Ens agrada pensar que contribuïm amb la nostra especialització tècnica tant en l'àmbit alimentari com pedagògic al desenvolupament dels infants i joves.

Al llarg dels anys, hem desenvolupat serveis a mida per als nostres clients en l'àmbit de la neteja i de l'assessorament en seguretat alimentària, dietètica i nutrició.



QUÈ FEM

D'acord amb el PEC de l'escola:

- **Acompanyem els infants** en el seu creixement físic, intel·lectual i emocional.
- Donem **tranquil·litat i seguretat** oferint el millor tracte humà i un producte excel·lent.
- Elaborem menjars de **cuina tradicional catalana i mediterrània** amb productes de proximitat i ecològics d'alta qualitat.
- Implementació del **Menú 2030** en fase avançada.





Fonaments

El projecte integral de l'espai migdia es fonamenta en:

1. Alimentació saludable i sostenible
2. Formació i selecció sota els mateixos criteris
3. Seguretat física i emocional
4. Atenció a la diversitat
5. Creació d'un context educatiu a l'Espai Migdia.
6. Comunicació amb la Comunitat Educativa



ROCA since
1966

ROCADINO^o
sans & alegres

MÉS ENLLÀ DEL MENJADOR ESCOLAR

Cada vegada més, les famílies s'interessen pels canvis que es produeixen en els menús escolars i ens consulten el perquè d'algunes combinacions que resulten, a priori, una mica sorprenents. Perquè un llegum de segon? I la pasta i l'arròs integral, calen? Perquè oferiu iogurt sense sucre? Són preguntes freqüents en els últims temps.

El menú de l'escola, que segueix el **Menú 2030**, model de menjador saludable i sostenible, és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i **una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.**

Seguint les recomanacions de l'OMS, el PReME (Programa de revisió de menús escolars de la Generalitat de Catalunya), aconsella reduir el consum de carn vermella a zero o un cop per setmana i incloure l'opció de proteic vegetal (llegum i derivats) a l'apartat dels segons plats.

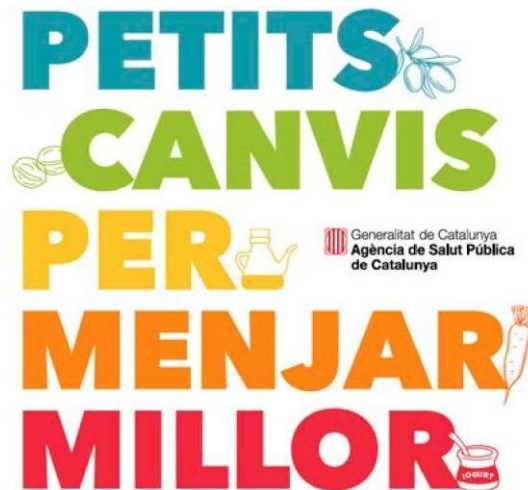
En aquesta mateixa línia, la **guia Petits canvis per a menjar millor**, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i **adreçada a la població en general**, aconsella reduir sal, sucres, carn vermella i aliments ultraprocessats en favor de fruita, verdura, llegums i aliments integrals.

Els nostres Menús

Més enllà del menjador escolar

El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut. És **una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles** més enllà de l'escola.

"La salut es crea en el context de la vida quotidiana"



PROJECTE ALIMENTARI

Cuina de temporada i de proximitat

El menú de l'escola és un reflex de l'evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.

Cada temporada revisem la programació dels nostres menús seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i del Reial Decret 315/2025.

100%

Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants



Amanim amb oli d'oliva verge



Potenciem el consum de cereals integrals



Potenciem el consum d'hortalisses, verdures i fruita de temporada i de proximitat



Estem oferint menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal



Oferim menús de temporada i estacionals



Seguim les recomanacions del Departament de salut en relació amb les freqüències de consum i tècniques culinàries



La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



Cuines auditades per l'Associació de Celíacs de Catalunya



Oferim pollastre gros català



CUINA CATALANA



**MES
NATURAL**



**MÉS
ECOLÒGIC**



**MÉS
PRÒXIM**



ROCA since 1966 **Menú Basal**

OCTUBRE

Compromís amb el desenvolupament sostenible
Ara fa un any us diem que havíem creat l'equip de treball que havia d'impulsar l'elaboració del pla de proximitat i de reducció de les pèrdues i el malbaratament alimentari.
De la mà d'Àlric, els nostres assessors en azerariet alimentària amb els que hem treballat colze a colze, després de moltes sessions de treball i recollida de dades, aquest mes d'octubre presentarem el nostre primer pla, un document viu, que a partir de revisar cada any i amb quatre objectius ben clars que comunicarem prèviament. Si ho hem aconseguit!!
El nostre equip de cuina i monitoratge de l'escola tindran, un cop més, un paper central en aquesta nova etapa d'implementació del pla i els volem agrair per endavant aquesta implicació.
Estem convençuts que a través d'aquesta nova etapa es podrà arribar, d'un gran aprenentatge, de reflexió, i que suposarà un bon dia pel nostre entorn més immediat.
Seguim treballant plegats per minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat i promoure una cultura basada en l'alimentació per a una Espanya més saludable, sostenible i responsable.

2 Macarrons a la napolitana
Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

3 Crema de pastanaga
Polastre al curri amb daus de carbassa
Fruita de temporada

4 Arròs integral amb carbassó, albergínia, pastaga.
Lluç al forn amb saltat de porro i amanida
Fruita de temporada

5 Empadrat de mongetes i vinagreta de pebró
Truita de patata i ceba amb amanida del temps
logurt ecològic

6 Verdura de temporada amb oli de porros
Lasanya de verdures i llegum
Fruita de temporada

9 Saltat de lenties, arròs integral, ceba i cibulet
Ramenet d'ou amb salsa de tomàquet i enciam
Fruita de temporada

10 Amanida de fabor amb vinagreta de poma
Fideuada de peix fresc
Fruita de temporada

11 Crema de carbassó
Paellís de patata amb bolonyesa de llegum
Fruita de temporada

12 Festa

13

16 Cuscús amb verdures de temporada a daus
Estofat de carn de porc
Fruita de temporada

17 Hummus de mongetes seques amb torrades
Truita paisana amb amanida del temps
Fruita de temporada

18 Amanida patata amb vinagreta de pebró
Hamburguesa de cigrons amb daus de pastanaga
Fruita de temporada

19 Arròs amb salsa de remolatxa
Meines fresques andaluses amb amanida i vinagreta de para
logurt ecològic

20 Crema de verdures d'aprofitament
Pizza de bolonyesa vegetal amb amanida
Fruita de temporada

23 Amanida d'arròs amb vinagreta
Gall de St. Pere al forn amb daus de pastanaga i oli d'alls
Fruita de temporada

24 Crema de moniato i carbassa
Hamburguesa de vedella a la planxa amb mongetes seques
Fruita de temporada

25 Bleda, patata i pastanaga amb all i julivert
Lenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

26 Cigrons guisats
Arancini d'espinaç amb daus de verdures
Fruita de temporada

27 Espaguetis italiana
Truita de bolets i ceba amb amanida del temps
logurt ecològic

30 Verdura tricolor amb oli d'alfabrega
Arròs integral amb verdures i llegum
Fruita de temporada

31 Sopa de galets
Polastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada i panellets

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 extra per cuinar i 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.

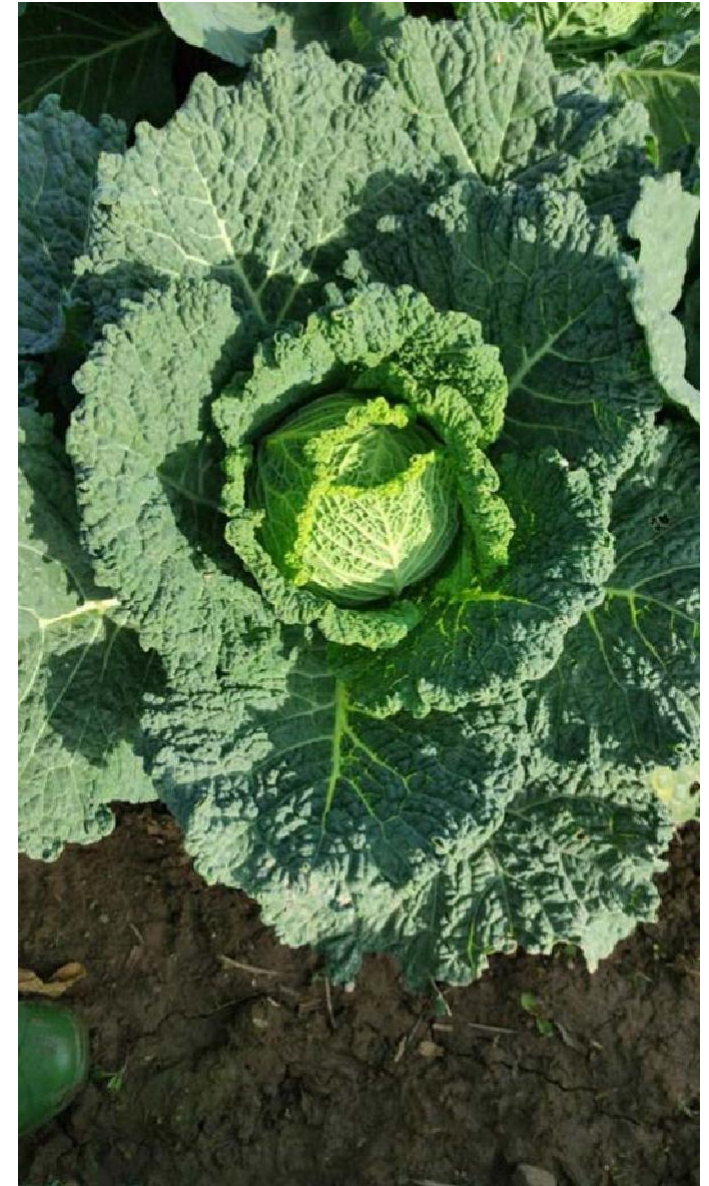
Registre número: 30020000 | 08.00000 02.7

Diversitat alimentària
Atenem més de 140 dietes diferents al dia



ROCA since 1966

ROCADINO^o
sans & alegres





PROJECTE PEDAGÒGIC

Educant i acompanyant els infants i joves a l'Espai Migdia des de la mirada de l'Enfocament Restauratiu Global (ERG)



Treball d'hàbits

Activitats de lleure diverses

Projectes entorn del menjar

Racons d'activitats

Tallers

Especialistes



ROCA since 1966

ROCADINO
sans & alegres



GRÀCIES

www.froca.cat

Segueix-nos a:

[instagram](#)

[Linkedin](#)

C. Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Barcelona

Tel. 936 741 122 _ Fax 936 741 213 _ info@froca.cat