

| SETEMBRE | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|--|--|--|
| <p><i>Benvinguts!</i> <i>Som aquí!</i></p> <p>Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles al menjador de l'escola.</p> <p>Contents de retrobar-nos, encarem el curs amb la seguretat que exigeix l'entorn actual i amb la flexibilitat necessària per a anar adaptant, d'acord amb l'escola, els nostres protocols de treball a les necessitats que vagin sorgint.</p> <p>Seguirem treballant en el projecte GOTA a GOTA per la sostenibilitat per tal de recollir les accions que fem en aquest camp i generant noves iniciatives que treballarem, posant sempre la mirada en el nostre compromís de millorar la salut de les persones.</p> <p>Bon curs per a tots!!</p> | <p>14 Macarrons italiana</p> <p>Lluç andalusa amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p> | <p>15 Mongeta i patata bullida</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>16 Trinxat de col i patata</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Amanida d'arròs</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Crema de lleties amb xirivia i pastanaga</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>21 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>22 Cigrons guisats</p> <p>Llenguadina a la romana amb daus de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>23 Crema de carbassó</p> <p>Fideuada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Empedrat de mongetes</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p> | <p>25 Amanida de pasta</p> <p>Estofat de vedella amb naps i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>28 Amanida de lleties</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>29 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>30 Amanida d'arròs</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p> | | |



DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 2020/21

ROCADINO
sans & alegres

**EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA
I CUINA SALUDABLE**

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

Benvolgudes famílies,

F.ROCA SL i la Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (FICCG), l'any passat vam signar un conveni de col·laboració i, des d'aleshores, els nostres menús compten amb el segell Marca Cuina Catalana.

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. Els brous, les salses, tots els nostres plats en definitiva, estan elaborats de manera natural, sense cap additiu ni conservant, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.

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 amb resultats molt satisfactoris.

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 les últimes tendències i recomanacions. Destaquem:

L'important presència de pasta integral i arròs integral en els nostres menús. Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, ho és. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.

Les combinacions amb menys aportació de proteïna animal. En un període de sis setmanes, tenim tres setmanes amb un dia de menú de proteïna vegetal.

Les combinacions de llegum sempre són amb peix, ou o carn blanca.

Seguint les freqüències recomanades, tenim només un dia de carn vermella a la setmana

Oferim la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.

A continuació us presentem el glossari d'alguns dels plats nous d'aquesta temporada.

CREMA DE LLENTIES AMB XIRIVIA I PASTANAGA

Les lleties són molt utilitzades en estofats, purés, sopes i amanides fredes. Aquesta temporada us proposem una crema de lleties que de ben segur serà saludable per a tots. El consum de lleties és molt recomanat per les propietats que aquesta presenta. Tenen moltes proteïnes, hidrats de carboni, calories i fibra. La combinació de les lleties amb dues hortalisses d'arrel, la xirivia, que és un aliment molt hidratant i lleuger, i la pastanaga, a la que la ciència li atorguen múltiples propietats, fa que aquesta crema sigui un plat molt complet nutricionalment parlant.

GASPATXO

El gaspatxo és un plat lleuger, hidratant i ple de vitamines i minerals, ric en substàncies antioxidants que el converteixen en un dels plats estrella per quan fa calor. De receptes de gaspatxo n'hi ha moltes, però els ingredients més habituals són tomàquet, cogombre, pebrot vermell, all, oli d'oliva i sal. Conté principalment vitamina C, carotenoides, folats, vitamina E, polifenols, potassi i magnesi en funció dels ingredients que utilitzem. Forma part de receptaris de climes calorosos per les seves propietats hidratants i refrescants i és una molt bona opció per aportar una bona ració d'hortalisses crues al dia.

AMANIDA D'ESTIU

La primavera ja és aquí, l'estiu arribarà ben aviat i, amb ell, molts ingredients de temporada, plens de sabor, color i frescor amb els quals elaborarem uns plats que substituiran els plats calents i les cocccions llargues. Durant aquest època de l'any podem gaudir de gran varietat d'amanides, així com tenir en compte els ingredients que estan en el seu millor moment de l'any per fer plats frescos, senzills i saborosos. Esperem que aquesta amanida de patata, tomàquet, ou dur, tonyina, olives negres i vinagreta de pebrot us agradi molt.

ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS

L'arròs és la mare dels ous de l'alimentació mundial. És, juntament amb el blat, l'aliment més consumit i la investigació ens diu que el digerim molt millor que el blat i el gluten. Els xampinyons destaquen pel seu alt contingut en proteïnes d'alt valor biològic, aportant tots els aminoàcids essencials i també són rics en oligoelements, que participen en diverses funcions vitals del nostre organisme. La combinació d'aquests dos aliments dona com a resultat un plat saludable i deliciós.

