

MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>Més enllà del menú escolar</p> <p>La Generalitat, a través de l'Agència de Salut Pública, ha publicat, recentment, unes pautes, dirigides a tota la població anomenades PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR.</p> <p>Podeu veure que aquestes recomanacions estan també contemplades en els nostres menús escolars i que, a més a més, van de la mà dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides.</p> <p>Les recomanacions recentment publicades són:</p> <p>MÉS: Fruïtes i hortalisses - Llegums - Fruïta seca - Estil de vida actiu i social</p> <p>CANVIEU A: Aigua - Aliments integrals - Oli d'oliva verge extra - Aliments de temporada i proximitat</p> <p>MENYS: Sal - Sucres - Carn vermella i processada - Aliments ultraprocessats</p> <p>L'entorn escolar és un espai idoni per a promoure-les.</p>					<p>1</p> <p>Crema de pèsols</p> <p>Fideuada amb sípia i rap</p> <p>Fruïta de temporada</p>	
	4	FESTA	5	6	7	8
			Crema de carbassa	Llenties estofades	Mongeta i patata bullida	Macarrons italiana (pasta integral)
			Pizza de gall dindi amb enciam i remolatxa	Llenguadina andalusa amb enciam i olives	Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada	Truïta de carbassó i patata amb enciam i pastanaga
			Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	logurt natural amb o sense sucre	Fruïta de temporada
	11	12	13	14	15	
	Espaguetis napolitana (pasta integral)	Trinxat de col i patata	Sopa de pescadors	Cigrons estofats	Crema de porro i nap	
	Bacallà amb panses i pinyons i enciam i pastanaga	Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives	Pollastre a l'allet amb daus de carbassa	Truïta de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Arròs paella marinera	
	Fruïta de temporada	logurt natural amb o sense sucre	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	
	18	19	20	21	22	
	Coliflor i patata saltada amb oli d'all	Macarrons amb salsa de bolets (pasta integral)	Arròs amb s.tomàquet	Crema de mongetes seques i carbassa	Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)	
	Botifarra planxa amb enciam i tomàquet	Llenguadina romana amb enciam i olives	Truïta paisana amb enciam i blat de moro	Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all	Llenties amb arròs integral i toc de curry	
	Fruïta de temporada	Crema La Fageda/logurt sense sucre	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	Taronja tallada	
	25	26	27	28	29	
	Espaguetis amb s.tomàquet (pasta integral)	Cigrons estofats	Sopa de pagès	Mongeta i patata bullida	Arròs tres delícies	
	Truïta de carbassó i patata amb enciam i brots de soja	Pollastre planxa amb enciam i tomàquet	Bacallà al forn amb ceba, patata i tomàquet natural	Estofat de vedella amb xampinyons	Lluç arrebosat amb enciam i blat de moro	
	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	logurt natural amb o sense sucre	Fruïta de temporada	



MARÇ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Més enllà del menú escolar</p> <p>La Generalitat, a través de l'Agència de Salut Pública, ha publicat, recentment, unes pautes, dirigides a tota la població anomenades PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR.</p> <p>Podeu veure que aquestes recomanacions estan també contemplades en els nostres menús escolars i que, a més a més, van de la mà dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides.</p> <p>Les recomanacions recentment publicades són:</p> <p>MÉS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruïtes i hortalisses - Llegums - Fruïta seca - Estil de vida actiu i social <p>CANVIEU A:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aigua - Aliments integrals - Oli d'oliva verge extra - Aliments de temporada i proximitat <p>MENYS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sal - Sucres - Carn vermella i processada - Aliments ultraprocessats <p>L'entorn escolar és un espai idoni per a promoure-les.</p>					<p>1</p> <p>Espàrrecs verds amb romesc</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Broquetes de fruita fresca</p>
		<p>5</p> <p>Crema de carbassó amb picatostes</p> <p>Aletes de pollastre amb fines herbes amb tomàquet xerri</p> <p>Plàtan</p>	<p>6</p> <p>Graellada de verdures</p> <p>Filet de porc a la planxa amb patates al caliu</p> <p>Làmines de kiwi i taronja</p>	<p>7</p> <p>Tallarins frescos amb oli i alfàbrega</p> <p>Remenat d'ou amb formatge, cogombre i pastanaga</p> <p>Mandarines</p>	<p>8</p> <p>Favetes saltejats amb menta</p> <p>Lluç a la papillote amb verdures</p> <p>Quallada</p>
	<p>11</p> <p>Amanida tricolor amb formatge fresc</p> <p>Sardines a la graella amb ceba i pastanaga</p> <p>Plàtan</p>	<p>12</p> <p>Sopa maravel·la</p> <p>Croquetes de llegum amb ceba i cogombre</p> <p>Kiwi</p>	<p>13</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Ous ferrats amb tomàquet amanit</p> <p>Mel i mató</p>	<p>14</p> <p>Puré de carbassa gratinat</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i tomàquet xerri</p> <p>Pera</p>	<p>15</p> <p>Espàrrecs amb oli</p> <p>Paninni 4 formatges</p> <p>Rodanxes de taronja i kiwi</p>
	<p>18</p> <p>Sopa de pistons</p> <p>Filet de gall d'indi amb tomàquet i enciam amanit</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>19</p> <p>Puré de llegum i verdures</p> <p>Truïta d'all tendres amb enciam i remolatxa</p> <p>Poma</p>	<p>20</p> <p>Espinacs a la catalana</p> <p>Bistec de vedella planxa amb patates fregides</p> <p>Plàtan</p>	<p>21</p> <p>Verdures a la papillote</p> <p>Tallarines amb oli d'oliva, all i gambetes</p> <p>Mandarina</p>	<p>22</p> <p>Amanida de temporada</p> <p>Pizzeta de tonyina, ceba i olives negres al forn</p> <p>Raïm</p>
	<p>25</p> <p>Puré de verdures i favetes</p> <p>Llom de salmó a la papillote</p> <p>logurt líquid per beure</p>	<p>26</p> <p>Bledes amb patata</p> <p>Remenat d'ou amb tomàquet</p> <p>Macedònia de cítrics</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Arròs integral amb calamar i pèsols</p> <p>Poma</p>	<p>28</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Llobarro al forn amb rodanxes de carbassó</p> <p>Prunes</p>	<p>29</p> <p>Amanida de temporada</p> <p>Quiche d'espinacs i formatge</p> <p>Pera</p>

DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ TARDOR-HIVERN 2018/19

ROCADINO
sans & alegres

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

I CUINA SALUDABLE

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

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.

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. Aquest curs passat hem realitzat tres tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres amb resultats molt satisfactoris. Continuarem amb aquesta nova fórmula de treball.

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. Des de l'inici de curs fins a finals de febrer, tindrem el menú nº 1.

Un dels nostres eixos de treball és la salut. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir les últimes tendències i recomanacions. Veureu que el menú de tardor-hivern incorpora algunes novetats d'acord amb aquesta línia.

Hem incrementat la presència de pasta integral en els nostres menús. Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, ho és.

Augmentem 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.

Hem revisat l'elaboració del sofregits, personalitzant-lo per a cada aliment.

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

CIGRONS ESTOFATS AMB COMÍ

Els llegums es consideren els germans pobres de la cuina, però el cert és que són veritables trossos gastronòmics i, sobretot, nutricionals. Fixeu-vos en els cigrons: contenen un 19% de proteïna –la carn en té un 18%–, aminoàcids essencials com la lisina, ferro i greixos no saturats, que són fonamentals per al nostre organisme. Són especialment bons per a les persones que pateixen problemes cardiovasculars, colesterol i diabetis. I són boníssims! Són originaris del sud-est de Turquia i d'allà van passar a la conca del Mediterrani i a Europa, després a l'Àfrica, a Amèrica i a Austràlia. Es cultiven des de la prehistòria i ja es consumien a l'antic Egipte, a Grècia i a Roma. Si a aquest plat li sumem les propietats del comí, que entre d'altres, ajuda a controlar la pressió arterial, millora el nivell de ferro, aporta minerals essencials i enforteix els ossos, tenim un plat molt saludable.

PASTA INTEGRAL

Menjar pasta integral aporta molts beneficis per la salut gràcies a la quantitat de fibra natural i nutrients que contenen. Ja estem donant els macarrons integrals i, aquesta temporada incorporem els espaguetis i les tallarines.

- ESPAGUETIS AL PESTO

Existeixen moltes varietats de la salsa al pesto però la més coneguda és la salsa al pesto genovesa. Nosaltres la preparem amb fulles d'alfàbrega, pinyons, formatge, alls i l'oli d'oliva verge extra i ho triturarem tot fins que aconseguim una salsa homogènia.

- TALLARINES AMB SALS DE TOMÀQUET

Una bona salsa de tomàquet és una excel·lent i tradicional combinació per un plat de pasta. En una cassola amb oli d'oliva verge extra, sofregim la ceba, la pastanaga i l'all i un cop estigui ben sofregit hi afegim el tomàquet i ho deixem reduir.

ARRÒS SALTAT AMB VERDURES

L'arròs és una excel·lent font d'hidrats de carboni que ens aporta molta energia. Les verdures aporten hidrats de carboni, minerals i són una enorme font de vitamines. I també aporten riquesa, textura, i color als plats. L'arròs saltat amb tomàquet, pastanaga, porro, carxofes, all i oli d'oliva verge extra és una bona combinació.

LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

El lluç pertany al grup de peixos amb menys greix, els anomenats "magres". La carn del lluç és suau i les espines es poden eliminar fàcilment. Aquesta temporada tenim una nova recepta de peix. Hem pensat que arreboirat pot agradar molt als nostres infants.

NOVES GUARNICIONS

- DAUS DE POMA I VINAGRETA DE LLIMONA

El pomer és un arbre importat de l'Orient. Es creu que va ser el primer arbre que l'home va conrear, i va començar a fer-ho fa quinze mil o vint mil anys al centre d'Àsia, en una zona muntanyosa al nord-est de la Xina i el Kazakhstan. D'aleshores ençà, s'ha convertit en una fruita habitual en la nostra dieta i en sinònim d'aliment saludable. Com totes les fruites, si es menja adequadament és un aliment molt beneficiós per a la salut. A les conegudes qualitats de la poma, afegim les propietats antioxidants de la llimona, capaces de prevenir l'activitat negativa dels radicals lliures que produeixen l'envelliment de l'organisme.

- DAUS DE CARBASSA

La carbassa és una verdura dolça, plena de minerals i vitamines i amb unes propietats terapèutiques molt interessants. Sembla que es va començar a conrear a l'Àsia meridional, i que d'allà va passar al continent americà. Al segle XV els espanyols la van introduir a Europa. Malgrat les seves fantàstiques propietats la carbassa no és precisament una de les hortalisses més consumides. És molt recomanable incorporar-la a la nostra dieta, en especial durant la tardor i l'hivern.

