

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Ens ho mengem tot</p> <p>Des de fa uns anys que, conjuntament amb tres escoles, participem en el programa educatiu Ens ho mengem tot, adreçat a les escoles de la ciutat de Barcelona amb l'objectiu de sensibilitzar sobre el malbaratament alimentari. L'activitat permet repassar el significat de conceptes com quilòmetre 0, aliments de proximitat o petjada ecològica.</p> <p>La campanya, que pren com a punt de partida la "Guia per evitar el malbaratament alimentari: Pensa, compra, cuina, menja" publicada per l'Ajuntament de Barcelona el novembre del 2011, s'emmarca en les activitats adreçades a la xarxa d'escoles i centres integrants a "Escoles + Sostenibles" i que s'inscriu en el Pla de Prevenció de Residus de Barcelona.</p> <p>Des del mes de gener fins al maig, una setmana al mes, els centres proposen un seguit d'accions per</p> <ul style="list-style-type: none"> conèixer la procedència dels aliments que es consumeixen al menjador escolar, quantificar el malbaratament de l'aliment, si és que n'hi ha, difondre consells per evitar aquest malbaratament i analitzar la petjada ecològica dels aliments malbaratats. 	<p>1</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Mandonguilles jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Cigrons estofats amb comí</p> <p>logurt natural amb o sense sucre</p>	<p>3</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita de patata i tonyina amb enciam i remolatxa</p> <p>Macedònia de fruites naturals</p>	<p>5</p> <p>Patates estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>8</p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet</p> <p>Bacallà andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Crema de carbassa, pastanaga i mill</p> <p>Canelons de carn gratinats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Lluç milanesa enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural amb o sense sucre</p>	<p>12</p> <p>Risotto de bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa</p> <p>Macedònia de fruites naturals</p>

Vacances

<p>23 ST.JORDI</p> <p>Sopa minestrone amb verdures i fideus</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i remolatxa</p> <p>Crema la Fageda/logurt natural sense sucre</p>	<p>24</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada</p> <p>Macedònia de fruites naturals</p>	<p>26</p> <p>Macarrons italiana (pasta integral)</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>29</p> <p>Espaguetis napolitana (pasta integral)</p> <p>Bacallà amb panses i pinyons i enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Trinxat de col i patata</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>logurt natural amb o sense sucre</p>		

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic. 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 extra, per cuinar, fregir i amanir. També oferim pa integral.

ABRIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Ens ho mengem tot</p> <p>Des de fa uns anys que, conjuntament amb tres escoles, participem en el programa educatiu Ens ho mengem tot, adreçat a les escoles de la ciutat de Barcelona amb l'objectiu de sensibilitzar sobre el malbaratament alimentari. L'activitat permet repassar el significat de conceptes com quilòmetre 0, aliments de proximitat o petjada ecològica.</p> <p>La campanya, que pren com a punt de partida la "Guia per evitar el malbaratament alimentari: Pensa, compra, cuina, menja" publicada per l'Ajuntament de Barcelona el novembre del 2011, s'emmarca en les activitats adreçades a la xarxa d'escoles i centres integrants a "Escoles + Sostenibles" i que s'inscriu en el Pla de Prevenció de Residus de Barcelona.</p> <p>Des del mes de gener fins al maig, una setmana al mes, els centres proposen un seguit d'accions per</p> <ul style="list-style-type: none"> conèixer la procedència dels aliments que es consumeixen al menjador escolar, quantificar el malbaratament de l'aliment, si és que n'hi ha, difondre consells per evitar aquest malbaratament i analitzar la petjada ecològica dels aliments malbaratats. 	<p>1 Arròs integral amb xampinyons i carbassó</p> <p>Verat amb all i julivert amb tomàquet amanit</p> <p>Plàtan amb xocolata</p>	<p>2 Amanida de rúcula i patata</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Pera</p>	<p>3 Crema de porro i patata</p> <p>Calamarsets amb salsa de verdures</p> <p>Taronja amb canyella</p>	<p>4 Pèsols amb patata</p> <p>Broquetes de conill, cebetes i tomàquets xerri</p> <p>Kiwi</p>	<p>5 Amanida tropical d'espírels</p> <p>amb daus de pernil</p> <p>logurt ecològic amb nous</p>
	<p>8 Amanida d'enciam i pipes</p> <p>Cuscús de verdures i llegum</p> <p>Rodanxes de poma amb mel</p>	<p>9 Espàrrecs verds amb romesc</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Broquetes de fruita fresca</p>	<p>10 Sopa de lletres</p> <p>Orada a la sal amb llit de ceba i patata</p> <p>Pera</p>	<p>11 Mongeta amb patata</p> <p>Hamburguesa d'au a la planxa amb formatge i ceba</p> <p>Pinya</p>	<p>12 Amanida grega amb formatge</p> <p>Sípia a la planxa amb quinoa</p> <p>logurt de fruites</p>

Vacances

<p>23 Favetes saltejats amb menta</p> <p>Lluç a la papillotte amb verdures</p> <p>Quallada</p>	<p>24 Graellada de verdures</p> <p>Filet de porc a la planxa amb patates al caliu</p> <p>Làmines de kiwi i taronja</p>	<p>25 Tallarins frescos amb oli i alfàbrega</p> <p>Remenat d'ou amb formatge, cogombre i pastanaga</p> <p>Mandarines</p>	<p>26 Crema de carbassó amb picatostes</p> <p>Aletes de pollastre amb fines herbes amb tomàquet xerri</p> <p>Plàtan</p>
<p>29 Minestra de verdures</p> <p>Ous ferrats amb tomàquet amanit</p> <p>Mel i mató</p>	<p>30 Sopa maravella</p> <p>Croquetes de llegum amb ceba i cogombre</p> <p>Kiwi</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 tesoros 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 arreboïssat pot agradar molt als nostres infants.

NOVES GUARNICIONS

- DAUS DE POMA I VINAGRETA DE LLIMONA

El poma 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.

