

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Donem la benvinguda a la temporada primavera-estiu</i></p> <p>El carbassó, la ceba, els pèsols, la mongeta tendra, la patata nova, l'enciam, el porro, el rave, la remolatxa i la pastanaga són verdures i hortalisses que durant el mes de maig estan en temporada òptima.</p> <p>Aprofitem aquest bon moment per gaudir de les seves qualitats i fer-les protagonistes dels nostres plats de la temporada primavera-estiu.</p> <p>Tenim, per exemple, les amanides de pasta, de llegum i d'arròs que combinen colors i textures d'aquests productes de temporada.</p> <p>De la mateixa manera, les nostres cremes s'adapten a la temporalitat.</p> <p>Aquest mes tenim la crema de porros i la de carbassó i, entre els plats nous, destaquem la crema de mongetes seques i pastanaga i l'amanida de pasta amb petxines integrals.</p> <p>Com a novetat, també introduïm dos preparacions diferents de bacallà, peix que agrada molt a infants i joves.</p>			<p>Festa</p>	<p>2</p> <p>Crema de porros</p> <p>Arròs paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de curry</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>6</p> <p>Coliflor i patata saltada amb oli d'allets</p> <p>Botifarra planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Macarrons italiana (pasta integral)</p> <p>Lluç al forn amb enciam</p> <p>Taronja tallada</p>		<p>8</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Bacallà planxa amb tomàquet al forn</p> <p>Crema la Fageda/logurt natural sense sucre</p>
<p>13</p> <p>Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Llenguadina a la romana amb daus de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Fideuada amb sípia i rap</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural amb o sense sucre</p>	<p>17</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Estofat de vedella amb naps i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>20</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Suc de fruites naturals</p>	<p>24 ST.FELIP NERI</p> <p>Espaguetis napolitana (pasta integral)</p> <p>Llibret de llom amb enciam i olives</p> <p>Gelat</p>	
<p>27</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Mandonguilles amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Arròs saltat amb ou, pèsols i pastanaga</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'allets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Amanida de pasta (pasta integral)</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural amb o sense sucre</p>	<p>31</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	



MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Donem la benvinguda a la temporada primavera-estiu</i></p> <p>El carbassó, la ceba, els pèsols, la mongeta tendra, la patata nova, l'enciam, el porro, el rave, la remolatxa i la pastanaga són verdures i hortalisses que durant el mes de maig estan en temporada òptima.</p> <p>Aprofitem aquest bon moment per gaudir de les seves qualitats i fer-les protagonistes dels nostres plats de la temporada primavera-estiu.</p> <p>Tenim, per exemple, les amanides de pasta, de llegum i d'arròs que combinen colors i textures d'aquests productes de temporada.</p> <p>De la mateixa manera, les nostres cremes s'adapten a la temporalitat.</p> <p>Aquest mes tenim la crema de porros i la de carbassó i, entre els plats nous, destaquem la crema de mongetes seques i pastanaga i l'amanida de pasta amb petxines integrals.</p> <p>Com a novetat, també introduïm dos preparacions diferents de bacallà, peix que agrada molt a infants i joves.</p> 			<h1>Festa</h1>	<p>2 Bròquil saltat</p> <p>Truita francesa amb pa de cereals</p> <p>Cireres</p>	<p>3 Espinacs a la catalana</p> <p>Broquetes de conill amb patata caliu</p> <p>Albercocs</p>
	<p>6 Cigrons saltats amb col i tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb pastanaga i pipes</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>7 Espàrrecs amb maionesa</p> <p>Cuscús de verdures i peix blau</p> <p>logurt de maduixa</p>	<p>8 Vichyssoise freda</p> <p>Peix al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Prunes</p>	<p>9 Gnocchis amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi a la planxa amb albergínia planxa</p> <p>Rodanxes de kiwi amb mel</p>	<p>10 Amanida d'hortalisses</p> <p>Arròs a la cubana amb ou ferrat</p> <p>Nectarina</p>
	<p>13 Crema d'espinacs</p> <p>Amanida tabulé de cuscús amb enciam i tomàquet</p> <p>Daus de meló i síndria</p>	<p>14 Sopa de lletres amb daus d'hortalisses</p> <p>Hamburguesa de conill a la planxa amb canonges</p> <p>logurt per beure</p>	<p>15 Amanida grega de tomàquet i formatge fersc</p> <p>Truita d'albergínia</p> <p>Prunes</p>	<p>16 Amanida de temporada</p> <p>Arròs integral saltejat amb verdures i tonyina</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>17 Crema freda de porros</p> <p>Paninni de pernil dolç i xampinyons</p> <p>Nectarina</p>
	<p>20 Amanida de l'hort amb patata</p> <p>Ous al plat amb rodanxa de xoriç</p> <p>Broquetes de fruita</p>	<p>21 Gaspatxo casolà</p> <p>Pizza quatre formatges</p> <p>Quallada amb mel</p>	<p>22 Crema de pèsols</p> <p>Orada a la sal i amanida</p> <p>Albercocs</p>	<p>23 Arròs amb verdures</p> <p>Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam i pebrot vermell</p> <p>Kiwi</p>	<p>24 Espinacs amb panses i pinyons</p> <p>Calamarcets amb all i julivert i hummus</p> <p>Maduixes amb suc de taronja</p>
	<p>27 Cous-cous amb verdures</p> <p>Salmó a la taronja amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>28 Puré de patata i carbassó gratinat</p> <p>Remenat d'ou i xampinyons amb enciam i tomàquet</p> <p>Maduixes</p>	<p>29 Amanida verda</p> <p>Lasanya de llegum amb beixamel</p> <p>Rodanxes de kiwi</p>	<p>30 Favetes saltades amb menta</p> <p>Gall dindi planxa amb cebetes</p> <p>Cireres</p>	<p>31 Saltejat d'arròs amb panses</p> <p>Sardines arrebossades amb tomàquet amanit</p> <p>Síndria</p>

DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 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.

Un dels nostres eixos de treball és la salut. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir les últimes tendències i recomanacions. Destaquem:

L'important presència de pasta 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 MONGETES SEQUES I PASTANAGA

Recuperar la saviesa popular de l'ús habitual dels llegums a la cuina és una de les bases de l'alimentació saludable d'avui en dia. Són un autèntic tresor dietètic pel seu valor nutricional i ens farà bé acostumar-nos a menjar-ne sovint. El fesol, com la resta de llegums, és un aliment que conté principalment hidrats de carboni complexos, que ens aporten energia de llarga durada. La crema és una manera diferent de menjar aquest llegum. La combinació amb la pastanaga li dona un gust suau i molt agradable.

AMANIDA DE PASTA AMB PETXINES INTEGRALS

Per donar la benvinguda a la calor no hi ha res millor que menjar plats frescos, acolorits i variats. Combinem la pasta integral amb els tomàquets xerry i el formatge tallat a daus ben petits, tot ben amanit amb oli d'alfàbrega preparat per nosaltres, aconseguint varietat de sabors i textures.

BACALLÀ

L'autèntic bacallà és una de les fonts de proteïnes més sana que es coneix, i això és gràcies a que té un alt contingut proteic i menys d'un 3 % de greix d'alta qualitat omega-3. Conté molts oligoelements, com fòsfor i sals minerals de tota mena que tant necessitem. Tradicionalment, el bacallà és el peix de Quaresma i Setmana Santa. L'avi d'una amiga meva sempre protestava perquè no entenia que un plat tan exquisit només s'hagués de menjar una vegada l'any. Ara, en podem menjar sempre. Gaudim-ne!

Aquesta temporada introduïm dues noves preparacions:

- A la planxa amb tomàquet al forn
- A la llauna

Aprofitant les bones qualitats que té la remolatxa en aquest període destaquem la:

GUARNICIÓ D'ENCIAM I REMOLATXA

La remolatxa prové d'una planta originària de la zona costanera del nord de l'Àfrica. Es cultiva des de molt antic, al segle II aC, i va donar lloc a dues hortalisses diferents: una de fullatge molt abundant, la bleda; i una altra amb l'arrel gruixuda i carnosa, la remolatxa, de la qual es consumien només les fulles i s'utilitzava l'arrel com a medicina per combatre mal de cap i de queixals. No va ser fins al segle XVI quan es va estendre el consum de l'arrel. La remolatxa és molt rica en sucres, però tot i així el valor calòric és moderat (30 Kcal per 100 g de porció comestible), perquè l'assimilació és més lenta gràcies a la fibra, les vitamines i els minerals de l'hortalissa.

