

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>Benvinguts!!</p> <p>Estem contents de retrobar-nos engegant aquest nou curs.</p> <p>Encarem el curs posant la mirada en el nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>El curs passat vam formar part del programa d'Empreses Responsables de Barcelona, de la mà de Barcelona Activa, per impulsar la responsabilitat social corporativa.</p> <p>Ser una de les 50 empreses que hi ha participat ens ha permès identificar i endreçar les accions que fem en el nostre dia a dia.</p> <p>Hem pres consciència que quan el compromís amb la RSC està plenament integrat en la nostra manera de ser i de fer és quan assoleix el seu màxim potencial.</p> <p><i>Us convidem a posar plegats la mirada en aquest focus. És la millor manera de sumar i multiplicar el compromís, alineats amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).</i></p>				<p>12</p> <p>Espaguetis amb salsa de tomàquet (pasta integral)</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Trinxat de col i patata amb oli d'all</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>16</p> <p>Macarrons italiana (pasta integral)</p> <p>Lluç milanesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Coliflor i patata saltada amb oli d'allets</p> <p>Botifarra planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Crema la Fageda/logurt natural sense sucre</p>	<p>18</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Bacallà planxa amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>23</p> <p>Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Festa</p>		<p>25</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Fideuada amb sípia i rap</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural amb o sense sucre</p>	<p>27</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Estofat de vedella amb naps i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30</p> <p>Amanida de lleties</p> <p>Cassola de pollastre thai amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>					



DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 2019/20

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.



SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>Benvinguts!!</p> <p>Estem contents de retrobar-nos engegant aquest nou curs.</p> <p>Encarem el curs posant la mirada en el nostre compromís amb la RSC, millorar la salut de les persones.</p> <p>El curs passat vam formar part del programa d'Empreses Responsables de Barcelona, de la mà de Barcelona Activa, per impulsar la responsabilitat social corporativa.</p> <p>Ser una de les 50 empreses que hi ha participat ens ha permès identificar i endreçar les accions que fem en el nostre dia a dia.</p> <p>Hem pres consciència que quan el compromís amb la RSC està plenament integrat en la nostra manera de ser i de fer és quan assoleix el seu màxim potencial.</p> <p><i>Us convidem a posar plegats la mirada en aquest focus. És la millor manera de sumar i multiplicar el compromís, alineats amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).</i></p>				<p>12 Gaspatxo amb rostes</p> <p>Salmó a la papillotte amb salsa de soja</p> <p>Meló</p>	<p>13 Amanida de pasta integral eco</p> <p>Hamburguesa de llegum i fines herbes amb tomàquet i olives</p> <p>logurt</p>	
	<p>16 Cigrons saltats amb col i tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb pastanaga i pipes</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>17 Espàrrecs amb maionesa</p> <p>Cuscús de verdures i peix blau</p> <p>logurt de maduixa</p>	<p>18 Vichyssoise freda</p> <p>Peix al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Prunes</p>	<p>19 Gnocchis amb oli d'oliva</p> <p>Gall dindi a la planxa amb albergínia planxa</p> <p>Rodanxes de kiwi amb mel</p>	<p>20 Amanida d'hortalisses</p> <p>Arròs a la cubana amb ou ferrat</p> <p>Nectarina</p>	
	<p>23 Crema d'espinacs</p> <p>Amanida tabulé de cuscús amb enciam i tomàquet</p> <p>Daus de meló i síndria</p>	<p>24 Festa</p>		<p>25 Amanida de temporada</p> <p>Arròs integral saltejat amb verdures i tonyina</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>26 Amanida grega de tomàquet i formatge fersc</p> <p>Truita d'albergínia</p> <p>Prunes</p>	<p>27 Crema freda de porros</p> <p>Paninni de pernil dolç i xampinyons</p> <p>Nectarina</p>
	<p>30 Amanida de l'hort amb patata</p> <p>Ous al plat amb rodanxa de xoriç</p> <p>Broquetes de fruita</p>					

