

JUNY	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>Bon estiu</p> <p>Aquest ha estat un curs escolar ben diferent. Durant aquests mesos en que l'activitat escolar presencial s'ha vist interrompuda, hem continuat preparant els menús amb la mateixa il·lusió de sempre, compromesos en reflectir en ells les propostes més actuals i recomanades des del punt de vista nutricional i dietètic, tenint present els vostres gustos i la nostra gastronomia.</p> <p>Continuarem fent el mateix per al casal i els menús de la propera temporada.</p> <p><i>La nostra prioritat és garantir la seguretat de tots i és per això que estem treballant colze a colze amb els nostres assessors per a adaptar els nostres sistemes de control d'Anàlisi de Perills i Punts de Control Crític davant la pandèmia i per a donar la formació en riscos laborals adient als nostres equips de cuina i monitoratge.</i></p>	<p>FESTA</p>	<p>2 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Macarrons a la bolonyesa logurt natural amb o sense sucre</p>	<p>3 Amanida d'arròs Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>4 Crema de pastanaga Amanida de cigrons amb vinagreta Fruita de temporada</p>	<p>5 Espaguetis napolitana Bacallà a la llauna Fruita de temporada</p>	
		<p>8 Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada</p>	<p>9 Llenties estofades Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada Fruita de temporada</p>	<p>10 Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'all Fruita de temporada</p>	<p>11 Amanida de pasta Truita de patata i ceba amb enciam i olives logurt natural amb o sense sucre</p>	<p>12 Crema de carbassó Pizza de gall dindi amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>
		<p>15 Trinxat de bledes i patata amb oli d'all Llenties amb arròs integral i toc de curri Fruita de temporada</p>	<p>16 Arròs saltat amb verdures Llenguadina arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>17 GOTA A GOTA Cigrons guisats Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>18 Crema de porros Paella marinera Fruita de temporada</p>	<p>19 FI DE CURS Macarrons italiana Hamburguesa mixta planxa amb xips Refresc i Gelat</p>

És evident que el nostre entorn ha canviat i també ho han de fer els nostres protocols de treball.
Esperem retrobar-vos ben aviat.



BON ESTIU!!!

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,

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 tradició i 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 coccions 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.



JUNY	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>Bon estiu</p> <p>Aquest ha estat un curs escolar ben diferent. Durant aquests mesos en que l'activitat escolar presencial s'ha vist interrompuda, hem continuat preparant els menús amb la mateixa il·lusió de sempre, compromesos en reflectir en ells les propostes més actuals i recomanades des del punt de vista nutricional i dietètic, tenint present els vostres gustos i la nostra gastronomia.</p> <p>Continuarem fent el mateix per al casal i els menús de la propera temporada.</p> <p><i>La nostra prioritat és garantir la seguretat de tots i és per això que estem treballant colze a colze amb els nostres assessors per a adaptar els nostres sistemes de control d'Anàlisi de Perills i Punts de Control Crític davant la pandèmia i per a donar la formació en riscos laborals adient als nostres equips de cuina i monitoratge.</i></p>	<p>FESTA</p>	<p>2 Sopa d'au</p> <p>Falafels amb tomàquet amanit</p> <p>Albercocs</p>	<p>3 Crema de pèsols</p> <p>Orada a la sal i amanida</p> <p>Quallada amb mel</p>	<p>4 Arròs amb verdures</p> <p>Ous al plat</p> <p>Kiwi</p>	<p>5 Espinacs amb panses i pinyons</p> <p>Pizza de pernil</p> <p>Maduixes amb suc de taronja</p>	
		<p>8 Cous-cous amb verdures</p> <p>Salmó a la taronja amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>9 Purè de patata i carbassó gratinat</p> <p>Remenat d'ou i xampinyons amb enciam i tomàquet</p> <p>Maduixes</p>	<p>10 Amanida verda</p> <p>Lasanya de llegum amb beixamel</p> <p>Rodanxes de kiwi</p>	<p>11 Favetes saltades amb menta</p> <p>Conill al forn amb cebetes</p> <p>Cireres</p>	<p>12 Saltejat d'arròs amb panses</p> <p>Falafels amb tomàquet amanit</p> <p>Síndria</p>
		<p>15 Crema de porros</p> <p>Truita francesa amb pa de cereals</p> <p>Albercocs</p>	<p>16 Bròquil saltat</p> <p>Broquetes d'au amb patata caliu</p> <p>Cireres</p>	<p>17 Arròs amb tomàquet</p> <p>Orada al forn amb verduretes</p> <p>Maduixes i plàtan</p>	<p>18 Amanida de pasta integral eco</p> <p>Hamburguesa de llegum i fines herbes amb tomàquet i olives</p> <p>logurt</p>	<p>19 Gaspaxo amb rostes</p> <p>Ous potxé amb mongetes seques</p> <p>Meló</p>

És evident que el nostre entorn ha canviat i també ho han de fer els nostres protocols de treball.
Esperem retrobar-vos ben aviat.



BON ESTIU!!!

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,

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 tradició i 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.

