

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>GOTA GOTA x la sostenibilitat</p> <p>El projecte GOTA a GOTA x la sostenibilitat és un espai de col·laboració mútua amb les escoles, en un tema en el que estem tots molt sensibilitzats. Sota aquest paraigües tenim les accions que hem fet i que farem en aquest camp per tal de generar noves iniciatives que volem treballar Junts, gota a gota.</p> <p>El proper 28 de gener començarem amb una reflexió sobre el malbaratament alimentari i la reducció de residus al menjador de l'escola. Li direm al Martí quants cigrons hem menjat.</p> <p>Pesarem els cigrons que llencem un cop cuinats i servits als menjadors per saber l'impacte mediambiental de la nostra activitat, buscarem accions per reduir-lo amb la col·laboració dels infants i joves de l'escola i li direm al Martí, <i>el pagès que cultiva els cigrons que mengem a l'escola, quin ha estat el resultat.</i></p> <p>Altres mesos li direm a la Silvia o a la Isabel, les nostres pàgines que ha passat amb les seves hortalisses i verdures. Mes a mes, gota a gota.</p>	<p>11 Macarrons amb s.tomàquet</p> <p>Croquetes de pernil amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>logurt natural</p>	<p>13 Coliflor i patata bullida</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Crema de carbassó</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15 Risotto de bolets</p> <p>Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>18 Espaguetis italiana</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Llenties estofades</p> <p>Llenguadina andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Crema de carbassa i moniato</p> <p>Paella de verdures i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>21 Bròquil i patata bullida</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>22 Arròs saltat amb porro, api i pastanaga</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>25 Mongeta i patata bullida</p> <p>Hamburguesa mixta planxa, ceba caramel., enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 Macarrons napolitana</p> <p>Lluç al forn amb patates i oli d'alls</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>27 Trinxat de col i patata</p> <p>Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>28 GOTA A GOTA Cigrons guisats</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>	<p>29 Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Paella marinera</p> <p>Fruita de temporada</p>



DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ TARDOR-HIVERN 2020/21

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. Des del mes de juny del 2019, moment en el qual F.ROCA SL i la Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (FICCG) vam signar un conveni de col·laboració, els nostres menús tenen el segell **Marca Cuina Catalana**.

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** 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.

ARRÒS SALTAT AMB PORRO, API I PASTANAGA

La combinació de l'arròs amb aquestes tres verdures fa que aquest plat sigui molt equilibrat i molt adequat per aquesta temporada. El porro és una hortalissa de naturalesa tèbia; és a dir, escalfa el cos i, per tant, és molt útil durant l'hivern. L'api, el podem trobar tot l'any però el període òptim és la tardor i l'hivern. I a la pastanaga la tradició i la ciència li atorguen múltiples propietats. La clau de tot plegat es troba en el seu color taronja, un color que promet salut, i en el fet que sigui una verdura d'arrel, el que li confereix una interessant energia vital.

AMANIDA D'HORTALISSES "JULIENNE"

Les verdures i hortalisses crues ens aporten aigua, vitamines i minerals indispensables per tenir la pell ben nodrida i el cos ben hidratat en els dies més calorosos. Ens donen vitalitat i, pel seu contingut en fibra, regulen el trànsit intestinal. Les amanides són tot un reguitzell de simfonies de colors i sabors diferents dins un plat. Aquesta amanida combinarà iceberg, pastanaga, brots de soja, olives verdes i blat de moro tot tallat a la "julienne" i ben amanit amb una vinagreta de cítrics.

RISOTTO DE VERDURES

L'arròs és una excel·lent font d'hidrats de carboni que ens aporta molta energia i les verdures aporten una bona quantitat de vitamines i minerals. Aquest és un plat molt saborós i molt saludable perquè les verdures amb les que acompanyem l'arròs fan que sigui un plat amb gran valor nutritiu. Estem convençuts que aquest plat us agradarà molt.

PAELLA DE VERDURES I PÈSOLS

Les paelles de verdures són un àpat ben gustós i complet que agrada a tothom. Si afegim els pèsols que destaquen per un contingut alt en vitamines del grup B, vitamina C, proteïnes fàcilment digeribles, hidrats de carboni d'assimilació lenta i minerals com el calci, el ferro, el potassi, tindrem un excel·lent segon plat molt equilibrat. Bon profit!

BACALLÀ AL FORN

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. Si el cuinem al forn, aconseguim una cocció molt homogènia i si combinem bé el temps i la temperatura de cocció obtindrem una bona textura i un sabor òptim. A temperatures baixes (120-150°C) i a temps llargs aconseguirem textures més meloses, molt adequades per als peixos o guisats de carns.



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>GOTA GOTA x la sostenibilitat</p> <p>El projecte GOTA a GOTA x la sostenibilitat és un espai de col·laboració mútua amb les escoles, en un tema en el que estem tots molt sensibilitzats. Sota aquest paraigües tenim les accions que hem fet i que farem en aquest camp per tal de generar noves iniciatives que volem treballar Junts, gota a gota.</p> <p>El proper 28 de gener començarem amb una reflexió sobre el malbaratament alimentari i la reducció de residus al menjador de l'escola. Li direm al Martí quants cigrons hem menjat.</p> <p>Pesarem els cigrons que llencem un cop cuinats i servits als menjadors per saber l'impacte mediambiental de la nostra activitat, buscarem accions per reduir-lo amb la col·laboració dels infants i joves de l'escola i li direm al Martí, <i>el pagès que cultiva els cigrons que mengem a l'escola, quin ha estat el resultat.</i></p> <p>Altres mesos li direm a la Silvia o a la Isabel, les nostres pagueses que ha passat amb les seves hortalisses i verdures. Mes a mes, gota a gota.</p>	<p>11 Amanida de rúcula i patata</p> <p>Remenat d'ou amb xampinyons</p> <p>Pera</p>	<p>12 Amanida grega amb formatge</p> <p>Sípia a la planxa amb flam d'arròs</p> <p>Broquetes de fruita fresca</p>	<p>13 Espàrrecs verds amb romesco</p> <p>Broquetes de conill, cebetes i tomàquets xerri</p> <p>logurt de fruites</p>	<p>14 Amanida d'enciam i pipes</p> <p>Cuscús de verdures i llegum</p> <p>Rodanxes de poma amb mel</p>	<p>15 Crema de llegum</p> <p>Hamburguesa d'au a la planxa amb formatge i ceba</p> <p>Pinya</p>
	<p>18 Favetes saltejats amb menta</p> <p>Lluç a la papillotte amb verdures</p> <p>Quallada</p>	<p>19 Sopa vegetal</p> <p>Aletes de pollastre amb fines herbes</p> <p>Plàtan</p>	<p>20 Pasta integral amb oli i parmesà</p> <p>Filet de sorell a la graella amb tomàquet i orenga</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>21 Graellada de verdures</p> <p>Filet de porc a la planxa amb patates al caliu</p> <p>Làmines de kiwi i taronja</p>	<p>22 Tallarines fresques amb oli i alfàbrega</p> <p>Truita de formatge amb cogombre i pastanaga</p> <p>Mandarines</p>
	<p>25 Sopa meravella</p> <p>Croquetes de llegum amb ceba i cogombre</p> <p>Kiwi</p>	<p>26 Minestra de verdures</p> <p>Ous ferrats amb tomàquet amanit</p> <p>Mel i mató</p>	<p>27 Amanida tricolor amb formatge fresc</p> <p>Sardines a la graella amb ceba i pastanaga</p> <p>Plàtan</p>	<p>28 Crema de bròquil</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i tomàquet xerri</p> <p>Pera</p>	<p>29 Carxofes al forn</p> <p>Paninni 4 formatges</p> <p>Rodanxes de taronja i kiwi</p>



DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ TARDOR-HIVERN 2020/21

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. Des del mes de juny del 2019, moment en el qual F.ROCA SL i la Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (FICCG) vam signar un conveni de col·laboració, els nostres menús tenen el segell **Marca Cuina Catalana**.

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** 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.

ARRÒS SALTAT AMB PORRO, API I PASTANAGA

La combinació de l'arròs amb aquestes tres verdures fa que aquest plat sigui molt equilibrat i molt adequat per aquesta temporada. El porro és una hortalissa de naturalesa tèbia; és a dir, escalfa el cos i, per tant, és molt útil durant l'hivern. L'api, el podem trobar tot l'any però el període òptim és la tardor i l'hivern. I a la pastanaga la tradició i la ciència li atorguen múltiples propietats. La clau de tot plegat es troba en el seu color taronja, un color que promet salut, i en el fet que sigui una verdura d'arrel, el que li confereix una interessant energia vital.

AMANIDA D'HORTALISSES "JULIENNE"

Les verdures i hortalisses crues ens aporten aigua, vitamines i minerals indispensables per tenir la pell ben nodrida i el cos ben hidratat en els dies més calorosos. Ens donen vitalitat i, pel seu contingut en fibra, regulen el trànsit intestinal. Les amanides són tot un reguitzell de simfonies de colors i sabors diferents dins un plat. Aquesta amanida combinarà iceberg, pastanaga, brots de soja, olives verdes i blat de moro tot tallat a la "julienne" i ben amanit amb una vinagreta de cítrics.

RISOTTO DE VERDURES

L'arròs és una excel·lent font d'hidrats de carboni que ens aporta molta energia i les verdures aporten una bona quantitat de vitamines i minerals. Aquest és un plat molt saborós i molt saludable perquè les verdures amb les que acompanyem l'arròs fan que sigui un plat amb gran valor nutritiu. Estem convençuts que aquest plat us agradarà molt.

PAELLA DE VERDURES I PÈSOLS

Les paelles de verdures són un àpat ben gustós i complet que agrada a tothom. Si afegim els pèsols que destaquen per un contingut alt en vitamines del grup B, vitamina C, proteïnes fàcilment digeribles, hidrats de carboni d'assimilació lenta i minerals com el calci, el ferro, el potassi, tindrem un excel·lent segon plat molt equilibrat. Bon profit!

BACALLÀ AL FORN

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. Si el cuinem al forn, aconseguim una cocció molt homogènia i si combinem bé el temps i la temperatura de cocció obtindrem una bona textura i un sabor òptim. A temperatures baixes (120-150°C) i a temps llargs aconseguirem textures més meloses, molt adequades per als peixos o guisats de carns.

