

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Avançant cap a un nou model alimentari</i></p> <p>De ben segur, haureu notat canvis en les propostes de menús de l'escola. Aquests canvis, que han estat molt significatius en els últims tres anys i estan trencant patrons culturals i culinaris molt arrelats, podríem dir que ens han portat a una autèntica revolució gastronòmica que suposa el nou model alimentari que estan impulsant les administracions.</p> <p>El Departament de Salut de la Generalitat fa molts anys que treballa per definir com ha de ser l'alimentació a l'etapa escolar. Els menús de l'escola són un reflex d'aquesta evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</p> <p>Les tradicionals guies que la Generalitat presentava per a confeccionar els menús escolars han passat a ser guies per a famílies i escoles que ens afecten i interpel·len a tots plegats independentment de la nostra edat i en el nostre dia a dia.</p> <p>Per tal d'acompanyar-vos en la gestió d'aquest gran canvi alimentari, estem desenvolupant diferents iniciatives de comú acord amb l'escola, per a poder fer que la transició cap a aquest nou model arribi a tothom: infants, joves, famílies i escola.</p>	<p>3 Macarrons italiana</p> <p>Lluç andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4 Coliflor i patata saltada amb oli d'all</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5 Amanida d'arròs</p> <p>Remenat amb alls tendres, enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>6 Crema de porro i nap</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>logurt natural</p>	<p>7 Amanida de lleties</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>10 Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina a la romana amb daus de remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>12 Crema de carbassó</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Mongeta i patata bullida</p> <p>Hamburguesa vegetal de cigrons amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>14 Amanida de pasta</p> <p>Estofat de vedella amb naps i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>17 Amanida de lleties</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata)</p> <p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 GOTA A GOTA Crema de pastanaga</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>20 Amanida d'arròs</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>21</p> <p>FESTA</p>
	<p>24</p> <p>FESTA</p>	<p>25 Mongeta i patata bullida</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt, enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26 ST.FELIP NERI Espaguetis napolitana</p> <p>Llibret de llom amb xips</p> <p>Crema de xocolata La Fageda</p>	<p>27 Arròs saltat amb bolets</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	
	<p>31 Trinxat de bledes i patata amb oli d'all</p> <p>Mandonguilles amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>				



DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 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. Tenim 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 de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. Destaquem:

La 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**. Consolidem un dia de proteïna vegetal a la setmana en una planificació de menús de sis setmanes.

Les combinacions de llegum sempre són amb peix, ou o carn blanca.

Hem incrementat les combinacions amb llegums.

Seguint les freqüències recomanades, **tenim zero o un dia de carn vermella a la setmana**.

Per adaptar el menú a la temporada primavera-estiu, hi ha **primers freds** en les combinacions setmanals.

Oferim la possibilitat d'escollir el **iogurt sense sucre**.

A continuació us presentem el glossari d'alguns dels plats nous o amb recepta millorada d'aquesta temporada.

REMENAT D'ALLS TENDRES

L'all és un producte tradicional de la nostra terra. La varietat d'all tendre la podem trobar a finals d'hivern i a principis de la primavera. L'all tendre és la mateixa planta que l'all en fase de desenvolupament, abans de formar la cabeça de grans. L'all tendre posseeix propietats balsàmiques i expectorants. Com que té un aroma i sabor més suau que l'all, és apropiat per a les amanides i remenats. Preparem aquest remenat d'ou amb alls tendres, prèviament confitats, saltejant els ingredients amb oli d'oliva verge extra i afegint, per acabar, una mica de beixamel per donar-li un toc més cremós.

EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES

L'empedrat és una amanida senzilla i refrescant molt típica del nostre país. És un plat fàcil de fer i molt nutritiu que permet compartir la cuina amb els vostres fills. La mongeta del ganxet té unes característiques organolèptiques úniques. El seu gust és suau i la poca percepció de la pell, li confereixen unes qualitats úniques. Digne de ser reconeguda per alguns gastrònoms com la millor mongeta del món!

AMANIDA D'ARRÒS

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 d'arròs us agradi molt.

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.

El nap és un aliment quasi tan antic com la humanitat. Va ser l'aliment bàsic durant segles, fins que l'arribada de la patata americana al segle XVIII va desplaçar-lo quasi completament. És tota una llàstima perquè el nap supera la patata, i de molt, en quantitat i qualitat de vitamines i minerals.



MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>Avançant cap a un nou model alimentari</i></p> <p>De ben segur, haureu notat canvis en les propostes de menús de l'escola. Aquests canvis, que han estat molt significatius en els últims tres anys i estan trencant patrons culturals i culinaris molt arrelats, podríem dir que ens han portat a una autèntica revolució gastronòmica que suposa el nou model alimentari que estan impulsant les administracions.</p> <p>El Departament de Salut de la Generalitat fa molts anys que treballa per definir com ha de ser l'alimentació a l'etapa escolar. Els menús de l'escola són un reflex d'aquesta evolució que s'ha produït en l'àmbit alimentari i de salut i una gran oportunitat per a promoure hàbits saludables i sostenibles.</p> <p>Les tradicionals guies que la Generalitat presentava per a confeccionar els menús escolars han passat a ser guies per a famílies i escoles que ens afecten i interpel·len a tots plegats independentment de la nostra edat i en el nostre dia a dia.</p> <p>Per tal d'acompanyar-vos en la gestió d'aquest gran canvi alimentari, estem desenvolupant diferents iniciatives de comú acord amb l'escola, per a poder fer que la transició cap a aquest nou model arribi a tothom: infants, joves, famílies i escola.</p>	<p>3 Hummus de llegum amb bastonets d'hortalisses</p> <p>Ous farcits amb maionesa i tonyina</p> <p>Macedònia natural</p>	<p>4 Arròs a la milanesa</p> <p>Filet de sorell a la graella amb tomàquet</p> <p>Plàtan</p>	<p>5 Bledes amb patates</p> <p>Pasta integral amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada</p> <p>Meló</p>	<p>6 Sopa vegetal amb cigrons</p> <p>Aletes de pollastre amb patata al caliu</p> <p>Quallada</p>	<p>7 Amanida grega</p> <p>Creps de formatge, ceba i xampinyons</p> <p>Síndria</p>
	<p>10 Vichysoisse</p> <p>Albergínies farcides de bolonyesa vegetal</p> <p>Kiwi</p>	<p>11 Escalivada de verdures</p> <p>Broqueta de pollastre amb verdures</p> <p>Pera</p>	<p>12 Amanida de primavera</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i tomàquet xerri</p> <p>Macedònia natural</p>	<p>13 Arròs integral saltejat amb bolets</p> <p>Rap al forn amb llit de ceba</p> <p>Plàtan</p>	<p>14 Rotllets de carbassó gratinats</p> <p>Verat a la graella amb pastanaga ratllada</p> <p>Mel i mató</p>
	<p>17 Graellada de verdures de temporada</p> <p>Pizzeta de tonyina, ceba i olives negres al forn</p> <p>logurt</p>	<p>18 Favetes saltades amb pernil</p> <p>Salmó a la planxa amb amanida</p> <p>Poma</p>	<p>19 Espínacs a la catalana</p> <p>Llom a la planxa amb patates fregides</p> <p>Prunes</p>	<p>20 Gaspaxo</p> <p>Raviolis farcits de formatge amb salsa</p> <p>Maduixes</p>	<p>21</p> <p>FESTA</p>
	<p>24</p> <p>FESTA</p>	<p>25 Espaguetis integrals saltats amb xerri i alfàbrega</p> <p>Calamarsets saltats amb alls tendres</p> <p>Plàtan</p>	<p>26 Crema de pastanaga</p> <p>Hamburguesa vegetal amb ceba i tomàquet amanits</p> <p>Pera</p>	<p>27 Minestra de verdures</p> <p>Conill al forn amb herbes provençals i amanida</p> <p>Kiwi</p>	
	<p>31 Sopa de ceba</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs verds i pastanaga ratllada</p> <p>Mató amb nous</p>				



DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 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. Tenim 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 de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. Destaquem:

La 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**. Consolidem un dia de proteïna vegetal a la setmana en una planificació de menús de sis setmanes.

Les combinacions de llegum sempre són amb peix, ou o carn blanca.

Hem incrementat les combinacions amb llegums.

Seguint les freqüències recomanades, **tenim zero o un dia de carn vermella a la setmana**.

Per adaptar el menú a la temporada primavera-estiu, hi ha **primers freds** en les combinacions setmanals.

Oferim la possibilitat d'escollir el **iogurt sense sucre**.

A continuació us presentem el glossari d'alguns dels plats nous o amb recepta millorada d'aquesta temporada.

REMENAT D'ALLS TENDRES

L'all és un producte tradicional de la nostra terra. La varietat d'all tendre la podem trobar a finals d'hivern i a principis de la primavera. L'all tendre és la mateixa planta que l'all en fase de desenvolupament, abans de formar la cabeça de grans. L'all tendre posseeix propietats balsàmiques i expectorants. Com que té un aroma i sabor més suau que l'all, és apropiat per a les amanides i remenats. Preparem aquest remenat d'ou amb alls tendres, prèviament confitats, saltejant els ingredients amb oli d'oliva verge extra i afegint, per acabar, una mica de beixamel per donar-li un toc més cremós.

EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES

L'empedrat és una amanida senzilla i refrescant molt típica del nostre país. És un plat fàcil de fer i molt nutritiu que permet compartir la cuina amb els vostres fills. La mongeta del ganxet té unes característiques organolèptiques úniques. El seu gust és suau i la poca percepció de la pell, li confereixen unes qualitats úniques. Digne de ser reconeguda per alguns gastrònoms com la millor mongeta del món!

AMANIDA D'ARRÒS

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 d'arròs us agradi molt.

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.

El nap és un aliment quasi tan antic com la humanitat. Va ser l'aliment bàsic durant segles, fins que l'arribada de la patata americana al segle XVIII va desplaçar-lo quasi completament. És tota una llàstima perquè el nap supera la patata, i de molt, en quantitat i qualitat de vitamines i minerals.

