

| JUNY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DILLUNS                                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i><b>Aplaudim els mestres, els infants i els joves!</b></i></p> <p><b>Ha arribat el moment d'aplaudir mestres, infants i joves.</b></p> <p><b>MESTRES,</b> heu fet de les <b>escoles espais segurs</b> a un nivell sanitari que mai us havieu trobat. Al juliol, us vam veure organitzant les escoles perquè els infants estiguessin segurs en elles. Al setembre, rebent-los amb <b>il·lusió i rigor</b>. Durant el curs, <b>escoltant amb tots els sentits els infants</b> als que només podíeu veure els ulls, posant el màxim d'esforç en fer-vos entendre amb la mascareta posada, fent <b>videoconferències</b> quan un curs estava confinat i <b>atenent amb paciència</b> les famílies amoïnades per la situació que estàvem vivint.</p> <p><b>INFANTS I JOVES,</b> heu entès que això era greu, que <b>havíeu d'ajudar, i ho heu fet d'una manera que ens ha impressionat i emocionat</b>, acceptant, amb <b>molt bona actitud</b>, les mesures d'organització i d'higiene que, en algun aspecte, limitaven una mica la vostra llibertat durant l'Espai Migdia. Sota la mascareta, <b>heu somrigut</b> en uns moments força complicats.</p> <p><i><b>Mestres, infants i joves, gràcies per haver fet fàcil el difícil!!</b></i></p> |                                                                                                                                          | <p><b>1</b><br/>Arròs amb verdures</p> <p>Llenguadina milanesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                     | <p><b>2</b><br/>Amanida de galets</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>3</b><br/>Crema de porro i nap</p> <p>Bacallà a la llauna</p> <p>logurt natural</p>                      | <p><b>4</b><br/>Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>7</b><br/>Macarrons italiana</p> <p>Lluç andalusa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>                               | <p><b>8</b> <b>GOTA A GOTA</b><br/>Coliflor i patata saltada amb oli d'alls</p> <p>Cigrons guisats amb comí</p> <p>logurt natural</p> | <p><b>9</b><br/>Amanida d'arròs</p> <p>Remenat amb alls tendres, enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>     | <p><b>10</b><br/>Crema de pastanaga</p> <p>Botifarra planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/>Amanida de lleties</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>14</b><br/>Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>                     | <p><b>15</b><br/>Empedrat de mongetes</p> <p>Llenguadina a la romana amb daus de remolatxa</p> <p>logurt natural</p>                  | <p><b>16</b><br/>Crema de carbassó</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Fruita de temporada</p>                             | <p><b>17</b><br/>Amanida de pasta</p> <p>Estofat de vedella amb naps i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>   | <p><b>18</b><br/>Mongeta i patata bullida</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt, enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>21</b> <b>FI DE CURS</b><br/>Espaguetis napolitana</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb patates fregides</p> <p>Refresc i Gelat</p> | <p><b>22</b> <b>ESMORZAR COMIAT</b><br/>Croissant i xocolata</p>                                                                      | <p><b>BON ESTIU</b></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 quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.

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 al 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.



| JUNY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DILLUNS                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                     | DIMECRES                                                                                                                | DIJOUS                                                                                                                 | DIVENDRES                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i><b>Aplaudim els mestres, els infants i els joves!</b></i></p> <p><b>Ha arribat el moment d'aplaudir mestres, infants i joves.</b></p> <p><b>MESTRES,</b> heu fet de les <b>escoles espais segurs</b> a un nivell sanitari que mai us havieu trobat. Al juliol, us vam veure organitzant les escoles perquè els infants estiguessin segurs en elles. Al setembre, rebent-los amb <b>il·lusió i rigor</b>. Durant el curs, <b>escoltant amb tots els sentits els infants</b> als que només podíeu veure els ulls, posant el màxim d'esforç en fer-vos entendre amb la mascareta posada, fent <b>videoconferències</b> quan un curs estava confinat i <b>atenent amb paciència</b> les famílies amoïnades per la situació que estàvem vivint.</p> <p><b>INFANTS I JOVES,</b> heu entès que això era greu, que <b>havíeu d'ajudar, i ho heu fet d'una manera que ens ha impressionat i emocionat</b>, acceptant, amb <b>molt bona actitud</b>, les mesures d'organització i d'higiene que, en algun aspecte, limitaven una mica la vostra llibertat durant l'Espai Migdia. Sota la mascareta, <b>heu somrigut</b> en uns moments força complicats.</p> <p><i><b>Mestres, infants i joves, gràcies per haver fet fàcil el difícil!!</b></i></p> |                                                                                                                                     | <p><b>1</b><br/>Crema de xampinyons</p> <p>Fideus al wok amb carbassó, pastga., daus seità i s. de soja</p> <p>Maduixes</p> | <p><b>2</b><br/>Espàrrecs verds a la graella amb romesco</p> <p>Sardines al forn tomàquet provençal</p> <p>Prunes</p>   | <p><b>3</b><br/>Espinacs a la catalana</p> <p>Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet</p> <p>Poma al forn</p>           | <p><b>4</b><br/>Cuscús saltejat amb ceba, pebrots de colors i pastanaga</p> <p>Sípia a la planxa amb cogombre amanit</p> <p>logurt amb daus de fruita fresca</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>7</b><br/>Hummus de llegum amb bastonets d'hortalisses</p> <p>Ous farcits amb maionesa i tonyina</p> <p>Macedònia natural</p> | <p><b>8</b><br/>Arròs a la milanesa</p> <p>Filet de sorell a la graella amb tomàquet</p> <p>Plàtan</p>                      | <p><b>9</b><br/>Bledes amb patates</p> <p>Pasta integral amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada</p> <p>Meló</p>     | <p><b>10</b><br/>Sopa vegetal amb cigrons</p> <p>Aletes de pollastre amb patata al caliu</p> <p>Quallada</p>           | <p><b>11</b><br/>Amanida grega</p> <p>Creps de formatge, ceba i xampinyons</p> <p>Síndria</p>                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>14</b><br/>Vichysoisse</p> <p>Albergínies farcides de bolonyesa vegetal</p> <p>Kiwi</p>                                       | <p><b>15</b><br/>Escalivada de verdures</p> <p>Broqueta de pollastre amb verdures</p> <p>Pera</p>                           | <p><b>16</b><br/>Amanida de primavera</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i tomàquet xerri</p> <p>Macedònia natural</p> | <p><b>17</b><br/>Rotllets de carbassó gratinats</p> <p>Verat a la graella amb pastanaga ratllada</p> <p>Mel i mató</p> | <p><b>18</b><br/>Arròs integral saltejat amb bolets</p> <p>Rap al forn amb llit de ceba</p> <p>Plàtan</p>                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>21</b><br/>Graellada de verdures de temporada</p> <p>Salmó a la planxa amb amanida</p> <p>Poma</p>                            |                                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |

**BON ESTIU**



# 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 quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.

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 al 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.

