

MAIG	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>més integral,</i> <i>més proteïna vegetal,</i> <i>menys sucre</i></p> <p>Amb el compromís de contribuir a millorar la salut dels infants, cada temporada revisem les nostres propostes de menús.</p> <p>Com a novetats del menú primavera-estiu, tenim:</p>  <p>+ INTEGRAL</p> <p>Més presència de productes integrals.</p> <p>Ja fa temps que donem l'opció d'escollir pa integral i, ara, incorporem la pasta integral als nostres menús. Aquest mes, la tenim amb els macarrons italiana i l'amanida de galets.</p>  <p>+ PROTEÏNA VEGETAL</p> <p>Increment de les combinacions amb menys aportació de proteïna animal.</p> <p>Concretament en el mes de maig, passem d'un a dos dies de proteïna vegetal.</p>  <p>- SUCRE</p> <p>Seguim treballant en la línia de vigilar el consum de sucres senzills de ràpida absorció. Oferim, per exemple, la possibilitat d'escollir el iogurt sense sucre.</p>		<p>1</p> <p>Festa</p>	<p>2</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Llenties amb arròs integral i toc de curry</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Amanida de galets (pasta integral)</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>7</p> <p>Coliflor i patata saltada amb oli d'allets</p> <p>Botifarra planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Macarrons italiana (pasta integral)</p> <p>Lluç milanesa amb enciam i olives</p> <p>Crema la Fageda</p>	<p>9</p> <p>Amanida de llenties</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>14</p> <p>Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>15</p> <p>Cigrons estofats</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Fideuà amb sípia i rap</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Iogurt natural</p>	<p>18</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Estofat de vedella amb naps i pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>21</p> <p>Festa</p>	<p>22</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Escalopa de vedella amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Crema de pastanaga i mill</p> <p>Amanida de cigrons amb vinagreta</p> <p>Suc de fruites naturals</p>	<p>25</p> <p>Tallarines al pesto</p> <p>Bacallà al forn amb ceba i tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>28</p> <p>Mongeta i patata bullida</p> <p>Mandonguilles amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>29</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'allets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Amanida de llacets</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Iogurt natural</p>	
<p>Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lèrgens ni conservants químics. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir.</p>					

DESCRIPCIÓ PLATS

MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 2017/18

ROCADINO
sans & alegres

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

I CUINA SALUDABLE

C/ Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Bcn | T. 936 741 122

www.rocadino.cat www.froca.cat froca@froca.cat

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària que 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. Continuem fent tallers de cuina per elaborar noves receptes i millorar-ne d'altres, amb resultats molt satisfactoris. Seguim amb aquesta 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.

A continuació us presentem un glossari dels plats nous d'aquesta temporada.

TRINXAT DE COL I PATATA AMB OLI D'ALL

Aquest plat combina molt bé les qualitats de cadascun dels seus ingredients. La col és una planta que consumeixen els celtes, els grecs i els romans per les seves propietats medicinals. El cert és que la col, com totes les crucíferes, té unes propietats excepcionals. La patata és rica en potassi i també aporta a l'organisme minerals com el ferro, el magnesi, el fòsfor i el zinc. La millor manera de consumir-la és bullida. Aquesta combinació de col i patata, tot ben trinxat i amanit amb oli d'all, un dels condiments aromatitzats més utilitzats de la cuina mediterrània té l'èxit assegurat.

AMANIDA DE GALETS

Per donar la benvinguda a la calor no hi ha res millor que menjar plats frescos, colorits i variats. Farem aquesta amanida amb galets integrals, tomàquet tallat a daus, blat de moro, tonyina i pastanaga ratllada. Ho amanirem tot amb una bona vinagreta i ho polvoritzarem amb una mica d'orenga.

ESTOFAT DE VEDELLA AMB NAPS I PÈSOLS

Si hi ha un plat característic de la cuina catalana, és l'estofat de vedella. És un plat que s'ha cuinat des de sempre a les cases, és un plat únic i repartidor, que permet allargar el plat per més comensals, posant més o menys patates o verdures. Els naps i els pèsols complementen la qualitat

d'aquest plat. El nap és un aliment quasi tan antic com la humanitat. Els grecs i els romans en van millorar les varietats silvestres i en van estendre el cultiu per tot Europa, on 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.

LLUÇ MILANESA AMB ENCIAM I OLIVES

El lluç pertany al grup de peixos amb menys greix, els anomenats "magres". La carn del lluç és suau i les espines es poden eliminar fàcilment. Arrebossat i fregit amb oli d'oliva verge extra és una altra manera de menjar aquest peix que té molt bona acceptació entre els nens i nenes.

PIZZA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

La popular pizza, coneguda per tots, ha anat evolucionant a través de les generacions. Podem trobar el seu origen a l'antiguitat, a prop de les cultures que envoltaven el Mediterrani. Avui en dia, cada cultura ha adaptat aquest menjar als seus costums. La pizza de pollastre amb tomàquet, formatge ratllat, orenga, oli i sal és molt mediterrània.

