ROCADINO sans & alegres

CUINA CATALANA

Intolerància a la LACTOSA

Regina Carmeli

DESEMBRE

Menú 2020, transformar el menú per transformar el model.

Els menús que fem a l'escola incorporen les recomanacions del MENÚ 2020.

Coneixeu aquest projecte?

Nascut el 15 d'octubre del 2015, quan 120 ajuntaments d'arreu del món, 8 d'ells de l'estat espanyol (Barcelona, Bilbao, Còrdova, Madrid, Màlaga, València, Vilanova de la Canyada i Saragossa) varen firmar el **Pacte de Política Alimentària Urbana de Milà 2015-2020**, aquest projecte pretén aconseguir que les ciutats desenvolupin el seu propi model alimentari i recomana 37 accions de les quals volem destacar les 4 que estan directament relacionades amb la necessitat de canviar el model de menjador escolar i que és on es vol incidir amb aquest projecte.

- Promoure dietes sostenibles i desenvolupar directrius per tal d'informar els consumidors.
- Redefinir els programes dels menjadors escolars.
- Donar suport a les cadenes de subministrament curtes.

MILAN URBAN FOOD POLICY PACT

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

www.froca.cat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Espaguetis integrals amb oli i alfàbrega Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	**3** Cigrons guisats Pollastre planxa, enciam i pastanaga ratllada Iogurt sense lactosa	**4** Patates estofades Bacallà a la llauna Fruita de temporada	**5** Festa	**6**
9 Crema de porro i nap Macarrons integrals a la bolonyesa Fruita de temporada	**10** Llenties estofades Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**11** Sopa de pagès Pollastre planxa, enciam, daus de poma i vinagreta de llimona Iogurt sense lactosa	**12** Arròs amb s.tomàquet Truita de patata i tonyina amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**13** **Trinxat de bleda i patata amb oli d'alls** **Cigrons guisats amb comí** **Fruita de temporada**
16 Arròs saltat amb bolets Lluç a la milanesa amb enciam i remolatxa Macedònia de fruites naturals	**17** Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt sense lactosa	**18** Crema de pèsols Fideuada Fruita de temporada	**19** Bròquil i patata bullida Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**20** DINAR DE NADAL Sopa de galets Bacallà andalusa amb xips Fruita de temporada i torrons (s/al·lerg.)

BONES FESTES!!

FROCA since 1966

Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, i a més a més, garantim un 30% de producte ecològic
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lergògens ni conservants químics.
S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir.
Els arrebossats són d'elaboració pròpia. Tenim com a màxim 2 precuinats en 6 setmanes. També oferim pa integral.

DESCRIPCIÓ PLATS
MENÚ TARDOR-HIVERN 2019/20

ROCADINO
sans & alegres

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA
i CUINA SALUDABLE

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

Benvolgudes famílies,

El passat mes de juny, F.ROCA SL i la Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (FICCG) vam signar un conveni de col·laboració. Des d'aquest moment, els nostres menús poden comptar 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 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. Aquest curs passat hem realitzat tres tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres amb resultats molt satisfactoris. Continuarem amb aquesta nova fórmula de treball.

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.

CREMA DE CARBASSA I MONIATO

La carbassa és una verdura dolça, plena de minerals i vitamines i amb unes propietats terapèutiques molt interessants. Sembla que es va començar a conrear a l'Àsia meridional i que d'allà va passar al continent americà. Al segle XV, els espanyols la van introduir a Europa. Malgrat les seves fantàstiques propietats, la carbassa no és precisament una de les hortalisses més consumides. És molt recomanable Incorporar-la a la nostra dieta, en especial durant la tardor i l'hivern. El moniato afegeix a aquesta crema unes propietats nutritives molt interessants i és, a més a més, una bona font de provitamina A.

TRINXAT DE BLEDES I PATATA AMB OLI D'ALLS

Aquest plat combina molt bé les qualitats de cadascun dels seus ingredients. Les bledes estan carregades de nutrients fonamentals pel nostre organisme, sobretot minerals com el calci o el potassi i vitamines com la C o l'A. 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 bleda 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.

DAUS DE POLLASTRE I POMA AL CURRY

Des del punt de vista nutricional la carn de pollastre és més lleugera i més fàcil de digerir que les carns vermelles, pel seu menor contingut de greix. És un aliment que admet moltes preparacions culinàries i cuinat amb poma i curry és una bona opció. Com totes les fruites, la poma és un aliment molt beneficiós per a la salut. Si a les conegudes qualitats de la poma li sumem les propietats del curry que pot arribar a ser altament terapèutic tenim com a resultat una guarnició molt completa que acompanya excel·lentment aquest plat.

CANELONS A LA BARCELONINA

Per intercanvi cultural amb el sud d'Itàlia, els canelons van acabar convertint-se en un plat tradicional català. Hi ha moltes variants i versions dins mateix de Catalunya com, per exemple, els canelons a la barcelonina en els que a la salsa beixamel se li afegeix salsa de tomàquet. Estem convençuts que aquest serà un dels plats estrella dels nostres menús. Això sí, una bona elaboració, tal i com deia Pla, han d'anar acompanyada d'una bona presentació: «els canelons han d'ésser rossos, han de tenir una perfecta presentació, no han d'ésser escaldufats».

CONDIMENTS. ESPÈCIES AROMÀTIQUES

Introduïm espècies aromàtiques com a condiment. Tenim per exemple les llenties integrals amb arròs integral i un toc de romaní. Des de l'Antic Egipte, el romaní és considerat com un tònic cerebral rejovenidor per ser ric en antioxidants. Estimula la circulació. Redueix la inflamació i la tensió muscular.