rocadino sans & alegres

CUINA CATALANA

Intolerant FRUITS SECS-LACTOSA

Regina Carmeli

MAIG

Cuina tradicional i cuina natural

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària. La **cuina catalana i mediterrània** es basa en una dieta equilibrada on l'oli d'oliva, les verdures i els llegums en son protagonistes i per tant han d'estar presents en el menú de l'escola.

Utilitzem, exclusivament, **oli d'oliva verge extra** per cuinar, fregir i amanir. Les **verdures** estan presents en els primers, segons plats i guarnicions. Cuinem els **llegums** amb verdures per reduir la presència de proteïna animal i, a voltes, els combinem amb cereals, com ja feien les nostres àvies.

Els brous, les salses, tots els nostres plats en definitiva, estan elaborats de manera natural, sense cap additiu ni conservant, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.

Conservem el nom gastronòmic dels plats perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura. Els menús de l'escola tenen el segell **Marca Cuina Catalana**.

I tot això, adaptat a la temporada. primavera-estiu que encetem aquest mes de maig. A gaudir-ho!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	5 Llenties estofades Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada Fruita de temporada	6 Arròs saltat amb xampinyons Lluç al forn sobre llit de carbassó i oli d'alls Fruita de temporada	7 Crema de carbassó Pizza de pernil país (s/al·lèrg.) enciam i b. moro Fruita de temporada	8 Amanida de pasta (s/formatge) Truita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt sense lactosa
11 **Trinxat de bledes i patata amb oli d'all** **Llenties amb arròs integral i toc de curri** **Fruita de temporada**	12 Amanida de galets Llenguadina arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	13 CUINA AMERICANA Sopa de pollastre a l'estil NY Hamburguesa planxa amb patates fregides Fruita de temporada	14 Cigrons guisats Truita de carbassó i patata amb enciam i tomàquet Iogurt sense lactosa	15 Crema de porros Paella marinera Fruita de temporada
18 Macarrons italiana Lluç andalusa amb enciam i olives Iogurt sense lactosa	19 Coliflor i patata saltada amb oli d'alls Botifarra planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	20 Gaspatxo (s/al·lèrg.) Amanida d'estiu Fruita de temporada	21 Crema de llenties amb xirivia i pastanaga Pit de pollastre arrebossat, enciam i olives Fruita de temporada	22 Amanida d'arròs Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada
25 Arròs amb s.tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	26 GOTA A GOTA **Cigrons guisats** **Llenguadina a la romana amb daus de remolatxa** **Fruita de temporada**	27 Crema de carbassó Fideuada Fruita de temporada	28 Empedrat de mongetes Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt sense lactosa	29 FESTA

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

www.froca.cat

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 2019/20
MENÚ PRIMAVERA-ESTIU

rocadino
sans & alegres

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA i CUINA SALUDABLE

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

Benvolgudes famílies,

F.ROCA SL i la Fundació Institut Català de la Cuina i de la Cultura Gastronòmica (FICCG), l'any passat vam signar un conveni de col·laboració i, des d'aleshores, els nostres menús compten 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 brous, les salses, tots els nostres plats en definitiva, estan elaborats de manera natural, sense cap additiu ni conservant, fets exclusivament a la cuina de l'escola a primera hora del matí per a ésser consumits al migdia.

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 i arròs 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 LLENTIES AMB XIRIVIA I PASTANAGA

Les llenties són molt utilitzades en estofats, purés, sopes i amanides fredes. Aquesta temporada us proposem una crema de llenties que de ben segur serà saludable per a tots. El consum de llenties és molt recomanat per les propietats que aquesta presenta. Tenen moltes proteïnes, hidrats de carboni, calories i fibra. La combinació de les llenties amb dues hortalisses d'arrel, la xirivia, que és un aliment molt hidrant i lleuger, i la pastanaga, a la que la tradició i la ciència li atorguen múltiples propietats, fa que aquesta crema sigui un plat molt complet nutricionalment parlant.

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.

AMANIDA D'ESTIU

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 de patata, tomàquet, ou dur, tonyina, olives negres i vinagreta de pebrot us agradi molt.

ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS

L'arròs és la mare dels ous de l'alimentació mundial. És, juntament amb el blat, l'aliment més consumit i la investigació ens diu que el digerim molt millor que el blat i el gluten. Els xampinyons destaquen pel seu alt contingut en proteïnes d'alt valor biològic, aportant tots els aminoàcids essencials i també són rics en oligoelements, que participen en diverses funcions vitals del nostre organisme. La combinació d'aquests dos aliments dona com a resultat un plat saludable i deliciós.