ROCA since 1966

ESCOLA IMMACULADA CONCEPCIÓ HORTA

Al·lèrgens Menú Basal



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
L'ofici de cuidar a través de la cuina La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.	2 Festa	3 Verdura tricolor (6,9,12) Pizza de bolonyesa vegetal, enciam i olives (1,6,7,10,12) Iogurt natural (7)	4 Coliflor i patata bullida (12) Pollastre al curri amb daus de poma i enciams (1,10,11) Fruita de temporada	5 Macarrons integrals a la crema (1,6,7,10,14) Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa (1,2,4,6,10,12) Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa (6,9) Remenat d'ou amb s.tomàquet, enciam i raves (3) Fruita de temporada
Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.	9 Sopa de galets (1,3,6,9,10) Bacallà amb s.tomàquet, enciam i pastanaga (2,4,14) Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls (12) Pollastre al forn amb enciam i remolatxa (12) Iogurt natural (7)	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat amb enciam i raves (1,3,6,10) Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida (12) Espaguetis integrals amb bolo.vegetal (1,3,6,7,9,10) Fruita de temporada	13 Risotto de verdures (3,7) Truita de patata amb enciam i tomàquet (1,3) Fruita de temporada
Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre. És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.	16 Arròs amb salsa de tomàquet Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams (1,3,7) Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida (12) Estofat de gall dindi amb verdures (6,9,12) Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida (12) Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	19 Macarrons integrals a la napolitana (1,3,6,7,9,10) Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa (12) Iogurt natural (7)	20 Cigrons guisats amb carbassa Croq.bacallà, enc. i olives (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Fruita de temporada
Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.	23 Crema de porro i nap Hamburguesa mixta amb patates fregides (6,12) Fruita de temporada	24 Arròs tres delícies (3,6,9,12) Cassola de pollastre Thai amb enciams variats (1,6,9,12) Fruita de temporada	25 Tallarines italiana (1,3,6,7,9,10) Lluç al forn amb enciam i pastanaga (2,4,14) Fruita de temporada	26 Llenties estofades (6,9) Truita de patata amb enciam i raves (3,12) Iogurt natural (7)	27 Verdura tricolor (6,9,12) Macarrons integrals amb bolo.vegetal (1,3,6,7,9,10) Fruita de temporada
Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.	30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet (1,3,6,7,9,10) Truita paisana amb enciam i raves (3) Iogurt natural				

Gluten (1), Crustacis (2), Ous (3), Peix (4), Cacauet (5), Soja (6), Llet (7), Fruits secs (8), Api (9), Mostassa (10), Sèsam (11), Sulfits (12), Tramussos (13) i Mol·luscs (14).

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

Rocadino
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent pequè 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.

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 de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS


Fruites


Hortalisses


Llegums


Fruita seca


Activitat física i social

CANVIEU A


Aigua


Aliments integrals


Oli d'oliva


Aliments de temporada i proximitat

MENYS


Sal



Sucre


Carn vermella i processada


Aliments ultraprocessats