ROCA since 1966

ESCOLA IMMACULADA CONCEPCIÓ HORTA

Dieta amb baix contingut de FRUCTOSA-SORBITOL



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.

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.

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.

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.

Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Festa	3 Bròquil i patata bullida Gall dindi al forn amb enciam i olives Iogurt natural sense sucre	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al forn (s/comí-all-poma), enciams Iogurt natural sense sucre	5 Macarrons (p.ref.) a la crema (s/ceba) Lluç a l'andalusa amb enciam Fruita tolerada	6 Mongeta i patata bullida Truita a la francesa amb enciam i raves Iogurt natural sense sucre
	9 Sopa de galets Bacallà al forn (s/all), enciam Fruita tolerada	10 Trinxat de col (s/all) Pollastre al forn amb enciam Iogurt natural sense sucre	11 Crema parmentier (s/ceba) Llom arrebossat amb enciam i raves Fruita tolerada	12 Mongeta i patata bullida Espaguetis (p.ref.) amb carn d'au i oli d'alfàbrega Iogurt natural sense sucre	13 Risotto de verdures (s/ceba) Truita de patata (s/ceba), enciam Iogurt natural sense sucre
	16 Arròs amb oli d'oliva Ous durs amb beixamel i gratinats, enciams variats Fruita tolerada	17 Coliflor i patata bullida Gall dindi al forn amb enciams variats Iogurt natural sense sucre	18 Mongeta i patata bullida Lluç a la planxa amb enciams variats Iogurt natural sense sucre	19 Macarrons (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Pollastre al forn a la llimona amb enciam Fruita tolerada	20 Coliflor i patata bullida Llenguadina a l'andalusa amb enciam i olives Iogurt natural sense sucre
	23 Crema parmentier (s/ceba) Llom a la planxa amb patates fregides Fruita tolerada	24 Arròs amb oli d'oliva Filet de pollastre a la planxa, enciams variats Fruita tolerada	25 Tallarines amb oli d'alfàbrega Lluç al forn amb enciam Fruita tolerada	26 Mongeta i patata bullida Truita de patata (s/ceba) enciam i raves Iogurt natural sense sucre	27 Bròquil i patata bullida Macarrons (p.ref.) amb carn d'au i oli d'alfàbrega Iogurt natural sense sucre
	30 Espaguetis (p.ref.) amb oli d'alfàbrega Truita patata (s/ceba-pastga.), enciam i raves Fruita tolerada				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d™oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

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