ROCA since 1966

ESCOLA IMMACULADA CONCEPCIÓ HORTA

Menú DIABETIS (6 racions HC)



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. **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.	2 Festa	3 Bròquil i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Pz.bolo.veg. (70g mas. - 3,5R, 30g b.veg.-1R), am. Iogurt natural sense sucre (0,5R)-NO PA	4 Crema coliflor i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Pollastre curri (s/poma), am. i pat.forn (87,5g pat.forn-2,5R) Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)	5 Macarrons integrals a la crema (140g pasta-3,5R) Lluç a l'andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)	6 Llenties estofades (s/poma-carb.)(150g lleg.-3R) Remenat d'ou amb s.tom., am.i arròs (67,5g ar.-1,5R) Fruita de temporada (1R)-PA (10g-0,5R)
	9 Sopa de galets (80g pasta-2R) Bacallà amb s.tom., am. i patata forn (70g pat.forn-2R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	10 Trinxat de col amb oli d'alls (130g pat.bull.-2R) Pollastre al forn, am. i arròs (112,5g arròs-2,5R) Iogurt natural sense sucre (0,5R)-PA (20g-1R)	11 Cr.mong.seq. i pastga. (82,5 lleg.-1,5R; 100g pastga.-0,5R) Llom arrebossat, am. i arròs (90g arròs-2R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	12 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Esp.integ. i bolo.veg. (120g pasta-3R; 30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R)- NO PA	13 Risotto de verdures (157,5g arròs-3,5R) Truita patata (35g pat.forn.-1R), enciam i tomàquet Fruita de temporada (1R)-PA (10g-0,5R)
	16 Arròs amb salsa de tomàquet (157,5g arròs-3,5R) Ous durs amb beix.grat. (110g beix.-0,5R), am. Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	17 Pèsols i patata (100g lleg.-1R-65g pat.bull.-1R) Estofat de gall dindi (130g pat.bull.-2R) Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	18 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Llenties estofades (150g lleg.-3R, 45g arròs-1R) Fruita de temporada (1R)- NO PA	19 Macarrons integrals a la napolitana (160g pasta-4R) Pollastre al forn a la llimona amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	20 Cigrons guisats (137,5g lleg.-2,5R, 100g carb.-0,5R) Llenguad.andalusa, am. i pat.forn (70g pat.forn-2R) Fruita de temporada (1R)- NO PA
	23 Crema de porro i nap (65g patata-1R) Hamb.mixta i patates fregides (75g pat.freg.-2,5R) Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)	24 Arròs tres delícies (157,5g arròs-3,5R) Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada (1R)-PA (30g-1,5R)	25 Tallarines italiana (160g pasta-4R) Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	26 Llenties estofades (150g lleg.-3R) Truita patata (35g pat.forn.-1R), enciam i raves Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)	27 Mongeta i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Mac.integ. i bolo.veg. (120g pasta-3R; 30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R)- NO PA
	30 Espaguetis integrals amb s.tomàquet (120g pasta-3R) Truita paisana (35g pat.forn.-1R), enciam i raves Fruita de temporada (1R)-PA (20g-1R)				

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

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. (*) 1R Fruita sense pell: 200g de síndria i meló; 100g de poma, taronja, pinya, préssec, kiwi, pera i prunes; 50g de raïm i plàtan. Totes les racions són en cuit. També oferim pa integral.

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