ROCA since 1966

ESCOLA IMMACULADA CONCEPCIÓ HORTA

SENSE LACTOSA



NOVEMBRE

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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Verdura tricolor Pizza bolonyesa vegetal (s/form.), enciam i olives Iogurt sense lactosa	4 Coliflor i patata bullida Pollastre al forn (s/curri) amb daus de poma i enciams Fruita de temporada	5 Macarrons integrals amb oli d'alfàbrega (s/form.) Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Remenat d'ou amb salsa de tomàquet, enciam i raves Fruita de temporada
9 Sopa de galets Bacallà amb salsa de tomàquet, enciam i pastanaga Fruita de temporada	10 Trinxat de col amb oli d'alls Pollastre al forn amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	11 Crema de mongetes seques i pastanaga Llom arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i raves Fruita de temporada	12 Mongeta i patata bullida Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada	13 Arròs saltat amb bròquil Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
16 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de patata amb enciams variats Fruita de temporada	17 Pèsols i patata bullida Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	18 Mongeta i patata bullida Llenties estofades amb arròs integral Fruita de temporada	19 Macarrons integrals a la napolitana (s/form.) Pollastre a la llimona amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	20 Cigrons guisats amb carbassa Llenguadina andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada
23 Crema de porro i nap Hamburguesa mixta amb patates fregides (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	24 Arròs tres delícies Cassola de pollastre Thai amb enciams variats Fruita de temporada	25 Tallarines italiana (s/form.) Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	26 Llenties estofades Truita de patata amb enciam i raves Iogurt sense lactosa	27 Verdura tricolor Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada
30 Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet (s/form.) Truita paisana amb enciam i raves Fruita de temporada				

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