

Menú Basal

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada	4 Tallarins a l'anglesa Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs logurt ecològic amb fruites naturals	5 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Hamburguesa planxa amb ceba caramel·litzada i enciam i olives Fruita de temporada	6 Arròs a la cassola Truita de pernil amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Llenties riojana (amb xoriç) Calamars a la romana amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals
10 Crema de porros Fricandó de vedella amb pèsols Fruita de temporada	11 Arròs amb s.tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Crema La Fageda	12 Cigrons estofats Truita paisana amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre	13 Macarrons italiana (ecològics) Lluç marinera Fruita de temporada	14 Sopa de pagès Botifarra planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
17 Fideus a la cassola Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada	18 Bledes i patates salt.amb bacó Cap de llom rostit amb puré de poma Fruita de temporada	19 Sopa de brou i pasta Mandonguilles jardinera (amb pèsols i patata) Fruita de temporada	20 Arròs amb verdures Llenguadina romana amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals	21 Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt
24 Espaguetis amb crema de llet i xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada	25 Arròs amb tomàquet Llom arrebossat amb enciam i remolatxa Macedònia de fruites naturals	26 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam i olives logurt de sabors	27 DIJOUS GRAS Sopa de brou i pasta Truita de botifarra d'ou amb tomàquet amanit Fruita de temporada i coca de llardons	28 Crema de carbassa i pastanaga Canelons gratinats Fruita de temporada

Tots els menús inclouen pa ecològic (VERITAS). Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Proposta sopars

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Amanida tricolor amb formatge fresc Arròs a la cubana amb ou ferrat Plàtan	4 Cigrons saltejats amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb làmines de patata, ceba i tomàquet Pera	5 Pasta fresca al pesto Sardines a la graella amb ceba i pastanaga Kiwi	6 Puré de carbassa i patata gratinat Filet de vedella a la planxa amb tomàquet amanit Mel i mató	7 Espàrrecs amb oli Pizzeta 4 formatges Rodanxes de taronja i kiwi
10 Sopa de pistons Croquetes de llegums amb tomàquet i enciam amanit Mousse de xocolata	11 Tallarines amb tomàquet i gambes Hamburguesa de vedella amb patates fregides Mandarina	12 Espinacs a la catalana Broquetes de rap amb verduretes logurt	13 Puré de patates Truita d'alls tendres i seques amb enciam i remolatxa Poma	14 Verdura al vapor Paninis de tonyina, ceba i olives negres al forn Raim
17 Arròs amb bròquil al forn Broquetes d'au, cebetes i tomàquets xerri Plàtan amb xocolata	18 Amanida tropical d'espivals Cuixa de gall d'indi a la llimona amb cebetes logurt ecològic amb nous	19 Crema de porro i patata Calamarssets farcits amb salsa de verdures Taronja amb canyella	20 Pèsols amb patata Calamarssets farcits amb salsa de verdures Kiwi	21 Amanida de rúcula i patata Remenat d'ou amb pernil i xampinyons Pera
24 Crema de llegum Hamburguesa de vedella a la planxa amb formatge i ceba Pinya	25 Cuscús de verdures Truita a la francesa amb pa amb tomàquet logurt de fruites	26 Sopa de lletres amb daus de verdura Salmó a la graella i flamet d TM arròs amb tomàquet Pera	27 Amanida grega amb formatge Conill a la planxa amb tomàquet, ceba i pipes Rodanxes de poma amb mel	28 Arròs tres delícies Sípia a la planxa amb enciam i pastanaga Broquetes de fruita fresca

Al·lèrgia als FRUITS SECS

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada	4 Tallarins a l'anglesa Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs logurt ecològic amb fruites naturals	5 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Hamburguesa planxa amb ceba caramel·litzada i enciam i olives Fruita de temporada	6 Arròs a la cassola Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Llenties riojana (amb xoriç) Llenguadina romana amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals
10 Crema de porros Fricandó de vedella amb pèsols Fruita de temporada	11 Arròs amb s.tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Crema La Fageda	12 Cigrons estofats Truita paisana amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre	13 Macarrons italiana (ecològics) Lluç marinera Fruita de temporada	14 Sopa de pagès Botifarra planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
17 Fideus a la cassola Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada	18 Bledes i patates salt.amb bacó Cap de llom rostit amb puré de poma Fruita de temporada	19 Sopa de brou i pasta Mandonguilles jardineria amb (pèsols i patata) Fruita de temporada	20 Arròs amb verdures Llenguadina romana amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals	21 Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt
24 Espaguetis amb crema de llet i xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada	25 Arròs amb tomàquet Llom arrebossat amb enciam i remolatxa Macedònia de fruites naturals	26 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam i olives logurt de sabors	27 DIJOURS GRAS Sopa de brou i pasta Truita de botifarra d'ou amb tomàquet amanit Fruita de temporada	28 Crema de carbassa i pastanaga Canelons gratinats (AZANOVA) Fruita de temporada

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Intolerància al GLUTEN (CELIAQUIA)

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Crema de carbassó (s/g) Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Tallarins (s/g) a l'anglesa Bacallà al forn (s/g) amb salsa verda i espàrrecs logurt ecològic amb fruites naturals</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bacallà al forn (s/g) Hamburguesa planxa amb ceba caramel·litzada i enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs a la cassola Truita de pernil país amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Llenties riojana (amb xoriç) Llenguadina romana (s/g) amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals</p>
<p>10</p> <p>Crema de porros (s/g) Fricandó de vedella (s/g) amb pèsols Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb s.tomàquet Pollastre arrebossat (s/g) amb enciam i tomàquet Crema La Fageda</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats Truita paisana amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre</p>	<p>13</p> <p>Macarrons (s/g) italiana Lluç marinera Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de pagès (s/g) Botifarra planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Fideus a la cassola (s/g) Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patates salt.amb bacó Cap de llom rostit amb puré de poma (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de brou i pasta (s/g) Mandonguilles jardineria amb (pèsols i patata) Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb verdures Llenguadina romana (s/g) amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals</p>	<p>21</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt</p>
<p>24</p> <p>Espaguetis (s/g) amb crema de llet i xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Arròs amb tomàquet Llom arrebossat (s/g) amb enciam i remolatxa Macedònia de fruites naturals</p>	<p>26</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam i olives logurt de sabors</p>	<p>27 DIJOUS GRAS</p> <p>Sopa de brou i pasta (s/g) Truita de botifarra d'ou amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga (s/g) Hamburguesa planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p>

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Intolerància a la LACTOSA

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Puré de carbassó (s/l) Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada	4 Tallarins amb s.tomàquet i ceba (s/formatge) Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs logurt sàvia de soja	5 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Hamburguesa planxa amb ceba caramel·litzada i enciam i olives Fruita de temporada	6 Arròs a la cassola Truita de pernil país amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Llenties estofades Llenguadina romana amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals
10 Puré de porros (s/l) Fricandó de vedella amb pèsols Fruita de temporada	11 Arròs amb s.tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet logurt sàvia de soja	12 Cigrons estofats Truita paisana amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre	13 Macarrons italiana (s/formatge) Lluç marinera Fruita de temporada	14 Sopa de pagès Botifarra planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
17 Fideus a la cassola Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada	18 Bledes i patates salt.amb bacó Cap de llom rostit amb puré de poma (s/l) Fruita de temporada	19 Sopa de brou i pasta Mandonguilles jardinera amb (pèsols i patata) Fruita de temporada	20 Arròs amb verdures Llenguadina romana amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals	21 Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt sàvia de soja
24 Espaguetis saltejats amb xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada	25 Arròs amb tomàquet Llom arrebossat amb enciam i remolatxa Macedònia de fruites naturals	26 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam i olives logurt sàvia de soja	27 DIJOUS GRAS Sopa de brou i pasta Truita de botifarra d'ou amb tomàquet amanit Fruita de temporada	28 Puré de carbassa i pastanaga (s/l) Hamburguesa planxa amb enciam i olives Fruita de temporada

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgogens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Al·lèrgia al MARISC i DERIVATS

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Tallarins a l'anglesa Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs logurt ecològic amb fruites naturals</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Hamburguesa planxa amb ceba caramel·litzada i enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs a la cassola Truita de carbassó i patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Llenties riojana (amb xoriç) Llenguadina romana amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals</p>
<p>10</p> <p>Crema de porros Fricandó de vedella amb pèsols Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb s.tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Crema La Fageda</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats Truita paisana amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre</p>	<p>13</p> <p>Macarrons italiana (ecològics) Lluç marinera Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de pagès Botifarra planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Fideus a la cassola Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patates salt.amb bacó Cap de llom rostit amb puré de poma Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de brou i pasta Mandonguilles jardineria amb (pèsols i patata) Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb verdures Llenguadina romana amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals</p>	<p>21</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt</p>
<p>24</p> <p>Espaguetis amb crema de llet i xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Arròs amb tomàquet Llom arrebossat amb enciam i remolatxa Macedònia de fruites naturals</p>	<p>26</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam i olives logurt de sabors</p>	<p>27 DIJOURS GRAS</p> <p>Sopa de brou i pasta Truita de botifarra d'ou amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga Canelons gratinats (AZANOVA) Fruita de temporada</p>

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Dieta Multial·lèrgica (gluten, lactosa, no fruita, no vedella, no peix, no tomàquet cru)

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Puré de carbassó (s/g-l) Pollastre planxa amb xips logurt sàvia de soja</p>	<p>4</p> <p>Pasta (s/g) a l'anglesa (s/formatge) Llom al forn amb salsa verda i espàrrecs Gelatina</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Pit de gall dindi planxa amb enciam i olives logurt sàvia de soja</p>	<p>6</p> <p>Arròs integral amb verdures Truita de pernil país amb enciam i pastanaga Gelatina</p>	<p>7</p> <p>Llenties estofades amb verdures Pollastre arrebossat (s/g) amb enciam i blat de moro logurt sàvia de soja</p>
<p>10</p> <p>Puré de porros (s/g-l) Llom planxa amb enciam i pastanaga Gelatina</p>	<p>11</p> <p>Arròs integral amb verdures Pollastre arrebossat (s/g) amb enciam i olives logurt sàvia de soja</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats (s/g-l) Truita paisana amb enciam i pastanaga Gelatina</p>	<p>13</p> <p>Macarrons (s/g) italiana (s/formatge) Pit de gall dindi planxa amb enciam i olives logurt sàvia de soja</p>	<p>14</p> <p>Sop de pasta (s/g) Botifarra planxa amb enciam i blat de moro logurt sàvia de soja</p>
<p>17</p> <p>Fideus (s/g) a la cassola amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet Gelatina</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patates salt.amb bacó Cap de llom rostit amb puré de patata logurt sàvia de soja</p>	<p>19</p> <p>Sopa de brou i pasta (s/g) Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt sàvia de soja</p>	<p>20</p> <p>Arròs integral amb verdures Llom arrebossat (s/g) amb enciam i blat de moro logurt sàvia de soja</p>	<p>21</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb carbassó planxa logurt sàvia de soja</p>
<p>24</p> <p>Pasta (s/g) saltejada amb xampinyons Ous durs amb salsa de tomàquet logurt sàvia de soja</p>	<p>25</p> <p>Arròs integral amb s.tomàquet Llom arrebossat amb enciam i remolatxa Gelatina</p>	<p>26</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs (s/g-l) Pollastre al forn amb enciam i olives logurt sàvia de soja</p>	<p>27 DIJOURS GRAS</p> <p>Sopa de brou i pasta (s/g) Truita de carbassó i patata amb enciam i blat de moro Gelatina</p>	<p>28</p> <p>Puré de carbassa i pastanaga (s/g-l) Botifarra planxa amb enciam i olives logurt sàvia de soja</p>

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

NO PORC

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Tallarins a l'anglesa Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs logurt ecològic amb fruites naturals</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Llenties amb verdures Calamars a la romana amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals</p>
<p>10</p> <p>Crema de porros Fricandó de vedella amb pèsols Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb s.tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Crema la Fageda</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Truita paisana amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre</p>	<p>13</p> <p>Macarrons italiana (ecològics) Lluç marinera Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de pagès Bistec de vedella planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Fideus a la cassola Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patates bullides Pit de gall dindi planxa amb puré de poma Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de brou i pasta Bistec de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb verdures Llenguadina romana amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals</p>	<p>21</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt</p>
<p>24</p> <p>Espaguetis amb crema de llet i xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Arròs amb tomàquet Pit de gall dindi planxa amb enciam i remolatxa logurt sàvia de soja</p>	<p>26</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada</p>	<p>27 DIJOUS GRAS</p> <p>Sopa de brou i pasta Truita de carbassó i patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga Bistec de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada</p>

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Al·lèrgia OU-FRUI TS SECS-LACTOSA

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Puré de carbassó (s/l) Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada	4 Tallarins amb s.tomàquet i ceba (s/o)(s/formatge) Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs logurt sàvia de soja	5 Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Hamburguesa planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	6 Arròs a la cassola Pit de pollastre planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	7 Llenties estofades Llenguadina andalusa (s/o) amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals
10 Puré de porros (s/l) Fricandó de vedella amb pèsols Fruita de temporada	11 Arròs amb s.tomàquet Pollastre planxa amb enciam i tomàquet logurt sàvia de soja	12 Cigrons estofats Llom planxa amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre	13 Macarrons italiana (s/o) Lluç marinera Fruita de temporada	14 Sopa de pagès (s/o) Botifarra planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
17 Fideus a la cassola (s/o) Bistec de vedella planxa amb s.tomàquet Fruita de temporada	18 Bledes i patates salt. amb bacó Cap de llom rostit amb puré de poma (s/l) Fruita de temporada	19 Sopa de brou i pasta (s/o) Mandonguilles jardinera amb (pèsols i patata) Fruita de temporada	20 Arròs amb verdures Llenguadina andalusa (s/o) amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals	21 Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt sàvia de soja
24 Espaguetis (s/o) saltejats amb xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada	25 Arròs amb tomàquet Llom planxa amb enciam i remolatxa Macedònia de fruites naturals	26 Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam i olives logurt sàvia de soja	27 DIJOURS GRAS Sopa de brou i pasta (s/o) Bistec de vedella planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	28 Puré de carbassa i pastanaga (s/l) Canelons gratinats (AZANOVA) Fruita de temporada

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Al·lèrgia OU-PROTEÏNA DE LLET DE VACA

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Puré de carbassó (s/pllv) Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Tallarins (s/o) amb s.tomàquet i ceba (s/formatge) Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs logurt sàvia de soja</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Hamburguesa planxa amb enciam Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs a la cassola Pit de pollastre planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Llenties estofades Llenguadina andalusa (s/o) amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals</p>
<p>10</p> <p>Puré de porros (s/pllv) Bistec de vedella planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb s.tomàquet Pollastre planxa amb enciam i tomàquet logurt sàvia de soja</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats Llom planxa amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre</p>	<p>13</p> <p>Macarrons (s/o) italiana (s/formatge) Lluç marinera Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de pagès (s/o) Botifarra planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Fideus a la cassola (s/o) Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patates salt. amb bacó Cap de llom rostit amb puré de poma (s/pllv) Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de brou i pasta Mandonguilles jardineria amb (pèsols i patata) Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb verdures Llenguadina andalusa (s/o) amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals</p>	<p>21</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral (s/pllv) Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt sàvia de soja</p>
<p>24</p> <p>Espaguetis (s/o) amb crema de llet i xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Arròs amb tomàquet Llom planxa amb enciam i remolatxa Macedònia de fruites naturals</p>	<p>26</p> <p>Cigrons estofats amb patates Pollastre al forn amb enciam logurt sàvia de soja</p>	<p>27 DIJOURS GRAS</p> <p>Sopa de brou i pasta Bistec de vedella planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Puré de carbassa i pastanaga (s/pllv) Hamburguesa planxa amb enciam Fruita de temporada</p>

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Al·lèrgia PROTEÏNA DE LLET DE VACA-SOJA

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Puré de carbassó (s/pllv) Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Tallarins amb s.tomàquet i ceba (s/formatge) Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs logurt sàvia de soja</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs a la cassola Truita de pernil país amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Llenties estofades Llenguadina romana amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals</p>
<p>10</p> <p>Puré de porros (s/pllv) Fricandó de vedella amb pèsols Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb s.tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet logurt sàvia de soja</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats Truita paisana amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre</p>	<p>13</p> <p>Macarrons italiana (s/formatge) (ecològics) Lluç marinera Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de pagès Botifarra planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Fideus a la cassola Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patates salt.amb bacó Cap de llom rostit amb puré de poma (s/pllv) Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de brou i pasta Bistec de vedella planxa amb enciam Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb verdures Llenguadina romana amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals</p>	<p>21</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt sàvia de soja</p>
<p>24</p> <p>Espaguetis saltejats amb xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Arròs amb tomàquet Llom arrebossat amb enciam i remolatxa logurt sàvia de soja</p>	<p>26</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam Fruita de temporada</p>	<p>27 DIJOUS GRAS</p> <p>Sopa de brou i pasta Truita de botifarra d'ou amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Puré de carbassa i pastanaga (s/pllv) Bistec de vedella planxa amb enciam Fruita de temporada</p>

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LLET DE VACA

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Puré de carbassó (s/pllv) Pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Tallarins amb s.tomàquet i ceba (s/formatge) Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs logurt sàvia de soja</p>	<p>5</p> <p>Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Hamburguesa planxa amb enciam Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Arròs a la cassola Truita de pernil país amb enciam i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Llenties estofades Llenguadina romana amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals</p>
<p>10</p> <p>Puré de porros (s/pllv) Fricandó de vedella amb pèsols Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Arròs amb s.tomàquet Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet logurt sàvia de soja</p>	<p>12</p> <p>Cigrons estofats Truita paisana amb enciam i pastanaga Taronja amb sucre</p>	<p>13</p> <p>Macarrons italiana (s/formatge) (ecològics) Lluç marinera Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa de pagès Botifarra planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Fideus a la cassola Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Bledes i patates salt.amb bacó Cap de llom rostit amb puré de poma (s/pllv) Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Sopa de brou i pasta Mandonguilles jardinera amb (pèsols i patata) Fruita de temporada</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb verdures Llenguadina romana amb enciam i blat de moro Macedònia de fruites naturals</p>	<p>21</p> <p>Llenties estofades amb arròs integral Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt sàvia de soja</p>
<p>24</p> <p>Espaguetis saltejats amb xampinyons Bacallà al forn amb patata, ceba i tomàquet natural ratllat Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Arròs amb tomàquet Llom arrebossat amb enciam i remolatxa logurt sàvia de soja</p>	<p>26</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Pollastre al forn amb enciam Fruita de temporada</p>	<p>27 DIJOUS GRAS</p> <p>Sopa de brou i pasta Truita de botifarra d'ou amb tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Puré de carbassa i pastanaga (s/pllv) Hamburguesa planxa amb enciam Fruita de temporada</p>

Les carns picades estan elaborades per a nosaltres. Les salsitxes, i botifarres no tenen sulfits ni al·lèrgens. Les mandonguilles, i hamburgueses no tenen sulfits, però sí proteïna de soja.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional) Registres sanitaris 26-02660-B i 26-04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ TARDOR-HIVERN

2013/14

Benvolgudes famílies,

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. Així, caldos, salses i marques són parts importantíssimes de les nostres receptes.

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.

A continuació us presentem un glossari dels plats que formen part dels nostres menús.

SOPA DE PAGÈS

Brou, pastanaga, patata, col, mongeta blanca i pasta (fideus o galets)

FIDEUS A LA CASSOLA

Cap de llom, costelló, pèsols, ceba, pebrot vermell, brou de pollastre i salsa de tomàquet.

ARRÒS AMB VERDURES

Ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, pèsols, carbassó, all, julivert i salsa de tomàquet.

ARRÒS MILANESA

Pernil dolç i pèsols.

ARRÒS A LA CASSOLA

Cap de llom, costelló, pèsols, ceba, pebrot vermell, brou de pollastre i salsa de tomàquet.

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS

Cigrons amb cap de llom, ceba, tomàquet i espinacs.

LLENTIES RIOJANA

Sofregit de tomàquet, ceba, pebrot, tomàquet, patata i xoriç.

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL

Llenties amb cap de llom, ceba, tomàquet i arròs integral ecològic.

PATATES VÍDUES

Sofregit de tomàquet, brou, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, ceba, i pebre.

MANDONGUILLES JARDINERA

Mandonguilles amb patata i pastanaga tallada a daus i pèsols.



ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

I CUINA SALUDABLE

www.rocadino.cat

www.froca.cat

BACALLÀ AL FORN

Patata, ceba i tomàquet natural ratllat.

SALSA SABOIARDA

Crema de llet, ceba i pernil dolç.

SALSA AMATRICIANA

Ceba, tomàquet i bacó.

SALSA DE LLIMONA

Ceba, caldo de pollastre, porro i suc de llimona.

c/ Llaceres, 30 08172 Sant Cugat del Vallès
T: 936 741 122 | E: froca@froca.cat