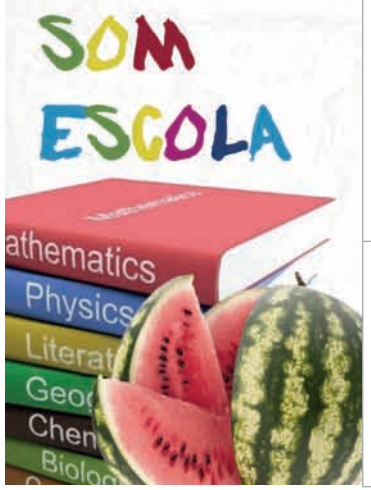
ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Menú Basal

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió. Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat. Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu. Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola. **Estem preparats per començar. I vosaltres?**	**14** Arròs amb s.tomàquet Delícies de lluç amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida de llacets Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt natural	**18** Crema de carbassa Pizza de pernil amb tomàquet i formatge (*) Fruita de temporada
	21 Amanida de pasta Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata amb ou dur Llenguadina arrebossada amb enciam i remolatxa Iogurt de sabors
	28 Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet amb patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties riojana Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Crema la Fageda



Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

DESCRIPCIÓ PLATS
MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 2015/16

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

i CUINA SALUDABLE

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

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 i totes són naturals.

Per la temporada de primavera-estiu el Departament d'Educació i el Departament de Salut, a través de la Guia l'Alimentació saludable en l'etapa escolar recomana que els menús es confeccionin en consonància amb l'estació de l'any. És per aquest motiu que trobarem algunes amanides fredes entre els plats que oferim aquesta temporada.

A continuació us presentem un glossari dels plats que formen part dels nostres menús de la temporada primavera- estiu.

AMANIDA DE LLACETS
Per donar la benvinguda a la calor no hi ha res millor que menjar plats frescos, acolorits i variats. Els llacets de colors donen un toc divertit a aquesta amanida fresca, d'estiu. La combinació de la pasta amb els tomàquets xerry i el formatge tallat a daus ben petits, tot ben amanit amb oli d'alfàbrega preparat per nosaltres, ofereix varietat de sabors i textures.

AMANIDA DE PATATA AMB OU DUR
Aquesta amanida de patata, tallada a rodanxes molt fines, amb ou dur tallat ben petit i una bona olivada feta amb olives negres laminades i oli suau és una alternativa a les amanides de pasta que pensem que també agradarà molt als nens i nenes.

DAUS DE POLLASTRE A L'ALLET:
L'all és un dels condiments aromatitzats més utilitzats a la cuina mediterrània. El pollastre tallat a daus, saltejat, al punt de cocció i barrejat amb una salsa ben emulsionada queda molt tendre i saborós i és una manera diferent de menjar-lo.

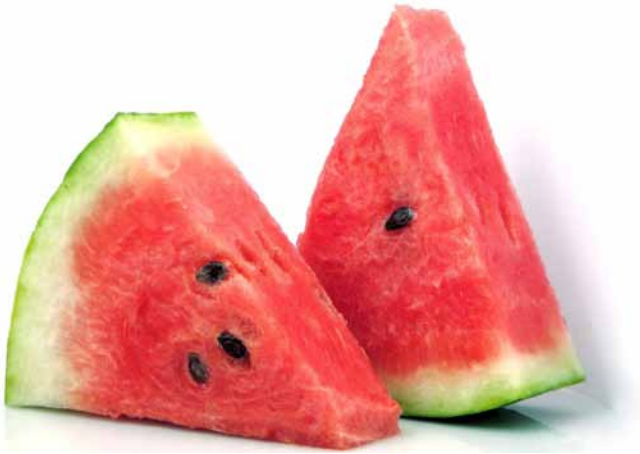
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB XIPS
Fins ara hem acompanyat els pernilets de pollastre cuinats al forn amb les patates xips que tant agraden. Ara, per a aquells nens i nenes que ho desitgin, donem la opció de complementar la guarnició amb amanida.

SALMÓ A LA MILANESA
El salmó tallat a daus, passat per farina, ou i pa ratllat i fregit amb oli d'oliva verge extra, és una excel·lent manera d'introduir el peix blau als nens i nenes. El peix blau és una bona font de proteïnes (similar a la carn i l'ou), greixos insaturats, minerals, fòsfor, magnesi i vitamines A, D i B12.

SAMFAINA
La podem considerar com un dels nostres àpats estrella i una de les quatre peces bàsiques de la cuina catalana, juntament amb l´allioli, el sofregit i la picada. I, és clar, s'ha de fer amb ingredients naturals, amb bones verdures i cuites a foc lent.

SALSA ITALIANA
Tomàquet de l'Ebre, ceba, pastanaga, sal, sucre i oli d'oliva verge extra.

FRUITES DE TEMPORADA
Ha arribat l'època del meló, la pera, la pruna, les maduixes, el raïm, la síndria, les nectarines... Amb aquestes fruites tant refrescants donem la benvinguda a la primavera.

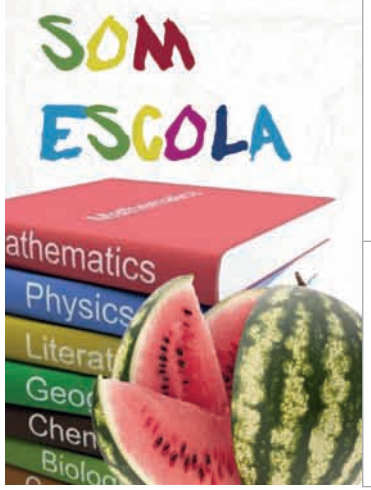


ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Proposta Sopars

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió. Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat. Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu. Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola. **Estem preparats per començar. I vosaltres?**	**14** Amanida verda Lasanya de carn amb beixamel Rodanxes de kiwi	**15** Torrada d'escalivada Sípia a la planxa amb enciam de colors i pipes Quallada	**16** Amanida d'arròs amb panses Sardines arrebossades amb tomàquet amanit Cireres	**17** Puré de patata i pastanaga gratinat Remenat d'ou i xampinyons amb enciam i tomàquet Maduixes amb sucre	**18** Favetes saltades amb menta Cuixa de gall dindi al forn amb cebetes i carbassó Síndria
	21 Arròs 3 delícies Broquetes de conill amb xampinyons Albercocs	**22** Espinacs a la catalana Filet de porc a la planxa amb flam d'arròs Maduixes i plàtan	**23** Gaspatxo amb rostes Salmó a la planxa amb patata al caliu Meló	**24** FESTA	**25** Bròquil amb patata Hamburguesa de llegum i fines herbes amb tomàquet i olives Cireres
	28 Cigrons saltats amb col i tomàquet Llenguado a la planxa amb pastanaga i pipes Macedònia de fruita fresca	**29** Espàrrecs amb maionesa Cuscús de verdures i llegums Iogurt de maduixa	**30** Vichyssoise freda amb rostes Canelons de peix amb salsa de tomàquet Prunes	**1** Gnocchis amb oli d'oliva Verat a la planxa amb albergínia arrebossada Rodanxes de kiwi amb mel	**2** Amanida d'hortalisses Arròs a la cubana amb ou ferrat Nectarina



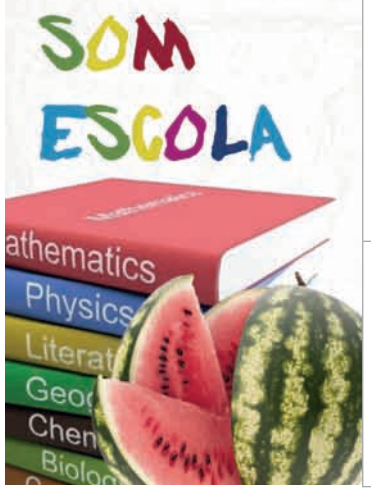
Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LLET DE VACA

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió. Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat. Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu. Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola. **Estem preparats per començar. I vosaltres?**	**14** Arròs amb s.tomàquet Lluç andalusa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida de llacets (s/formatge) Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt sàvia de soja	**18** Crema de carbassa (s/pllv) Pizza de pernil amb tomàquet (s/formatge) (*) Fruita de temporada
	21 Amanida de pasta Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata amb ou dur Llenguadina arrebossada amb enciam i remolatxa Iogurt sàvia de soja
	28 Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet i patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Iogurt sàvia de soja



Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

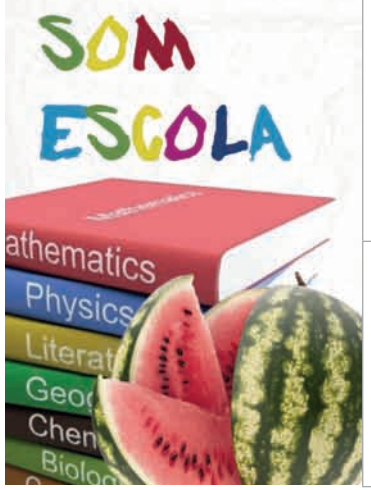
Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Al·lèrgia a l'OU

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió. Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat. Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu. Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola. **Estem preparats per començar. I vosaltres?**	**14** Arròs amb s.tomàquet Lluç andalusa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Llom planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida d'espirals i formatge (s/o) Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt natural	**18** Crema de carbassa Pizza de pernil amb tomàquet i formatge (s/o) (*) Fruita de temporada
	21 Amanida de pasta Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata (s/ou dur) Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Iogurt de sabors
	28 Sopa de pistons Pollastre arrebossat (s/o) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet i patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties riojana Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Iogurt natural



Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

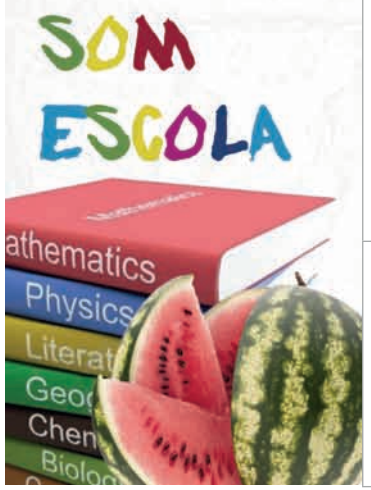
Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Al·lèrgia al MARISC i DERIVATS

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió. Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat. Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu. Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola. **Estem preparats per començar. I vosaltres?**	**14** Arròs amb s.tomàquet Lluç andalusa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida de llacets Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt natural	**18** Crema de carbassa Pizza de pernil amb tomàquet i formatge (*) Fruita de temporada
	21 Amanida de pasta Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata amb ou dur Llenguadina arrebossada amb enciam i remolatxa Iogurt de sabors
	28 Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet i patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties riojana Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Crema la Fageda



Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

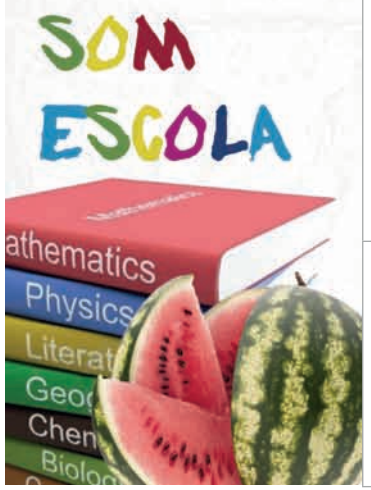
Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Al·lèrgia al PEIX

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió. Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat. Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu. Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola. **Estem preparats per començar. I vosaltres?**	**14** Arròs amb s.tomàquet Escalopa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida de llacets Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt natural	**18** Crema de carbassa Pizza de pernil amb tomàquet i formatge (*) Fruita de temporada
	21 Amanida de pasta (s/tonyina) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata amb ou dur Escalopa de vedella amb enciam i remolatxa Iogurt de sabors
	28 Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet i patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties riojana Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons al pesto Escalopa de llom amb enciam i cogombre Crema la Fageda



Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

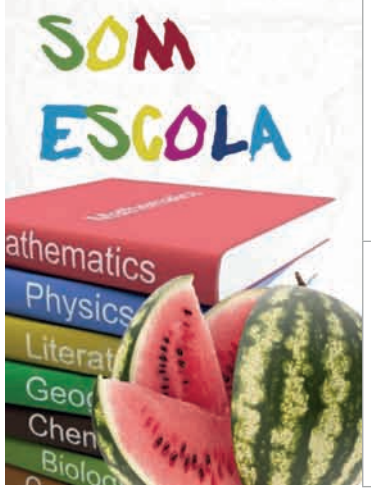
Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Al·lèrgia als FRUITS SECS

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió. Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat. Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu. Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola. **Estem preparats per començar. I vosaltres?**	**14** Arròs amb s.tomàquet Lluç andalusa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida de llacets Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt natural	**18** Crema de carbassa Pizza de pernil amb tomàquet i formatge (*) Fruita de temporada
	21 Amanida de pasta Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata amb ou dur Llenguadina arrebossada amb enciam i remolatxa Iogurt de sabors
	28 Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet i patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties riojana Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Crema la Fageda



Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

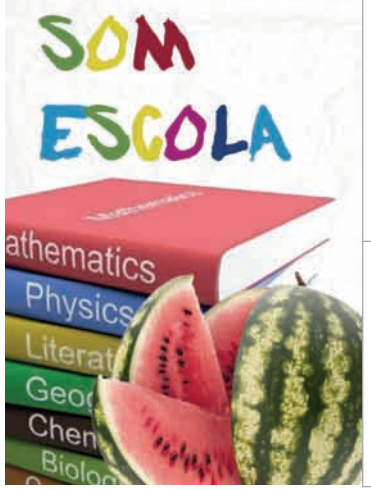
Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Al·lèrgia OU-PROTEÏNA DE LLET DE VACA-FRUITS SECS

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió. Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat. Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu. Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola. **Estem preparats per començar. I vosaltres?**	**14** Arròs amb s.tomàquet Lluç andalusa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Llom planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida d'espirals (s/formatge) Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt sàvia de soja	**18** Crema de carbassa (s/pllv) Pizza de pernil amb tomàquet i (s/formatge) Fruita de temporada
	21 Amanida de pasta Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata (s/ou dur) Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Iogurt sàvia de soja
	28 Sopa de pistons Pollastre arrebossat (s/o) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet i patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties estofades Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Iogurt sàvia de soja



Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT

www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Intolerància a la FRUCTOSA-SORBITOL

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE

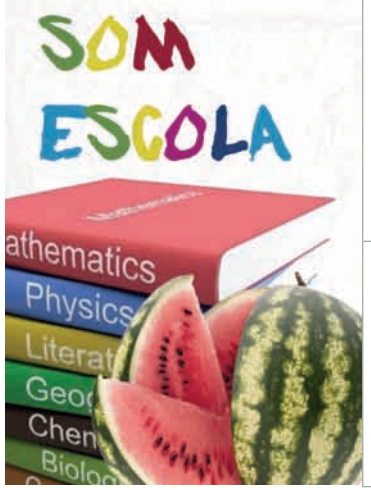
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió.

Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat.

Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu.

Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola.

Estem preparats per començar. I vosaltres?



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 Arròs amb tomàquet natural ratllat Lluç andalusa (s/g) amb enciam Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**5** Crema de xampinyons (s/g) Truita de patata (s/ceba) amb enciam i cogombre Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**6** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina (s/ceba) Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**7** Tallarines (s/g)saltades a l'allet Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**8** Crema d'espinacs (s/g) Pannini (s/g) de pernil país amb tomàquet i formatge (*) Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina
11 Amanida de pasta (s/g) (s/b.moro i pastanaga) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**12** Mongetes madrilenya (s/ceba) Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**13** Espirals (s/g) saltats amb oli d'oliva i alfàbrega Ous durs amb s.tomàquet Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**14** FESTA	**15** Amanida de patata amb ou dur Llenguadina arrebossada (s/g) amb enciam i remolatxa Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina
18 Sopa de brou pistons (s/g) (col-patata-carcasses) Pollastre arrebossat (s/g) amb enciam i cogombre Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**19** Amanida d'arròs (s/b.moro) Salsitxes amb tomàquet natural ratllat i patata al caliu Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**20** Coliflor i patata (s/cansalada) Bistec de vedella planxa amb enciam Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**21** Arròs saltat a l'allet Truita de patata (s/ceba) amb enciam i olives Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**22** Macarrons (s/g) al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina

Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Intolerància a la LACTOSA

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE

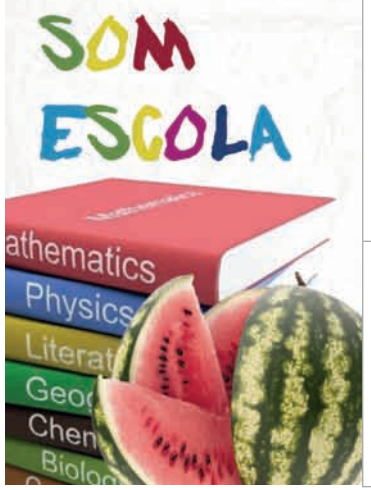
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió.

Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat.

Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu.

Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola.

Estem preparats per començar. I vosaltres?



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 Arròs amb s.tomàquet Lluç andalusa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida de llacets i formatge (s/l) Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt sense lactosa	**18** Crema de carbassa (s/l) Pizza de pernil amb tomàquet i formatge (s/l) (*) Fruita de temporada
21 Amanida de pasta Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata amb ou dur Llenguadina arrebossada amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa
28 Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet i patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Iogurt sense lactosa

Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

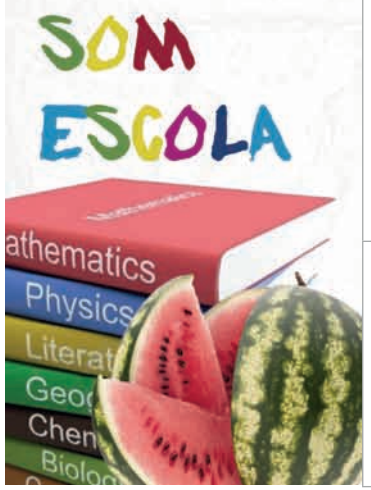
Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Intolerància al GLUTEN (CELIAQUIA)

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió. Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat. Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu. Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola. **Estem preparats per començar. I vosaltres?**	**14** Arròs amb s.tomàquet Lluç andalusa (s/g) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida de llacets (s/g) Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt natural	**18** Crema de carbassa (s/g) Pannini (s/g) de pernil amb tomàquet i formatge (*) Fruita de temporada
	21 Amanida de pasta (s/g) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Ous durs amb s.tomàquet Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata amb ou dur Llenguadina arrebossada (s/g) amb enciam i remolatxa Iogurt de sabors
	28 Sopa de pistons (s/g) Pollastre arrebossat (s/g) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet i patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties riojana Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons (s/g) al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Crema la Fageda



Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Intolerant GLUTEN-OU

L'Arenal de Llevant

SETEMBRE

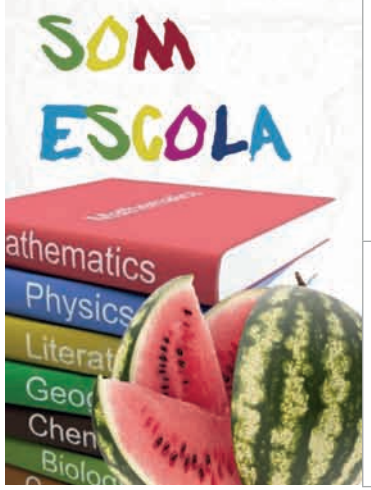
A l'escola dels vostres fills i filles ja batega una cuina que els espera amb les olles a punt. Els Espais de lleure s'emocionen amb l'arribada d'uns infants i joves que acollim amb il·lusió.

Com la porta de l'escola, que ja trobava a faltar l'entrada divertida i alegre d'uns infants que arriben plens de vitalitat.

Com el mestre, que sentint-los molt seus, s'emociona al veure com han crescut aquest estiu.

Com el xup-xup a la cuina, les joguines als nostres racons i, sobretot, tots nosaltres, la nostra gent de cuina, servei i monitoratge, que esperem els vostres fills i filles orgullosos de formar part del lloc més important dels nostres pobles i ciutats, l'escola.

Estem preparats per començar. I vosaltres?



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 Arròs amb s.tomàquet Lluç andalusa (s/g) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Llom planxa amb enciam i cogombre Fruita de temporada	**16** Mongeta i patata bullida Mandonguilles amb samfaina Fruita de temporada	**17** Amanida d'espirals (s/g) i formatge (s/o) Pollastre a la llimona amb daus de patata al vapor Iogurt natural	**18** Crema de carbassa (s/g) Pannini (s/g) de pernil amb tomàquet i formatge (s/o) (*) Fruita de temporada
21 Amanida de pasta (s/g) Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**22** Mongetes madrilenya Daus de pollastre a l'allet amb patates fregides Fruita de temporada	**23** Cigrons estofats Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**24** FESTA	**25** Amanida de patata (s/ou dur) Llenguadina andalusa (s/g) amb enciam i remolatxa Iogurt de sabors
28 Sopa de pistons (s/g) Pollastre arrebossat (s/g-o) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**29** Amanida d'arròs Salsitxes amb salsa de tomàquet i patata al caliu Fruita de temporada	**30** Coliflor i patata saltada amb cansalada Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**1** Llenties riojana Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**2** Macarrons (s/g) al pesto Salmó al forn amb salsa italiana Iogurt natural

Als nostres menús basals incorporem els següents ingredients de producció ecològica: pa de Veritas, arrossos, pastes, llenties, mongetes seques, cigrons i hamburgueses de vedella.
Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres. Les hamburgueses, mandonguilles, salsitxes i botifarres no porten al·lergògens ni conservants químics.
(*) S'oferirà de forma complementària amanida.

Menús revisats per I.A.D.I.N. (Institut d'Assesorament Dietètic i Nutricional)
Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT
www.rocadino.cat | +34 936 741 122 | rocadino@rocadino.cat