ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Menú Basal

L'Arenal de Llevant

GENER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs milanesa Croquetes de pernil amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Canelons de carn gratinats Fruita de temporada	**12** Sopa de galets Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs amb s.tomàquet Truita de patata i tonyina amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Rap andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt de sabors
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt	**21** Risotto de bolets Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola Fruita de temporada
25 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Iogurt	**27** Crema de porro i nap Pizza de pernil amb tomàquet i formatge amb enciam i olives Fruita de temporada	**28** Macarrons amb salsa bolonyesa Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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

DESCRIPCIÓ PLATS
MENÚ TARDOR-HIVERN 2015/16

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA
i CUINA SALUDABLE

C/ Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Bcn | T. 936 741 122
www.rocadino.cat www.froca.cat froca@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.

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.

Donat que la temporada tardor-hivern és llarga, per tal d'oferir més varietat de plats, F.ROCA ofereix dos menús diferents durant aquest període. Des de l'inici de curs fins a finals de febrer, tindrem el menú nº 1.

A continuació us presentem un glossari dels plats que destaquem de la nostra proposta de menús, alguns de nous i d'altres que ja coneixeu del curs anterior.

SOPA DE PESCADORS

La sopa, probablement, és l'aliment cuinat més antic de la Humanitat. El seu origen és al Neolític, quan amb el descobriment de la ceràmica les dones comencen a cuinar de manera diferent. Josep Pla a El que hem menjat va escriure que un país civilitzat i ben alimentat es caracteritza per les seves sopes. Una bona sopa de peix, amb el seu fumet, calamar, cueta de gamba, arròs i acompanyada d'una torradeta de pa ve molt de gust a l'hivern i, a més a més, ja sabeu ... qui menja sopes se les pensa totes.

SOPA DE PAGÈS

Aquesta és una de les sopes més típiques de la cuina catalana. Per preparar-la, primer fem un bon caldo amb carcasses de pollastre, gallina, os de pernil i verdura fresca, ceba, api, porro, pastanaga, col d'olla, naps i xirivies, que bullim una bona estona a foc lent. Mentre es fa el caldo posem a bullir la mongeta blanca, que hem posat en remull la nit anterior, amb alguna verdura fresca, llorer i all. Un cop el caldo està acabat, el colem i el fem servir per a bullir els daus de patata i de pastanaga. Finalment, afegim els galets i les mongetes seques i, ja tenim la sopa llesta per menjar!

RISOTTO DE BOLETS

El risotto de bolets és probablement una de les receptes de risotto més conegudes. El nostre risotto es prepara amb arròs vaporitzat, ceba, xampinyons, ceps, brou de pollastre i formatge parmesà. L'arròs és una excel·lent font d'hidrats de carboni que ens aporta molta energia i els bolets ens aporten una bona quantitat de vitamines i minerals. Estem convençuts que aquest plat us agradarà molt.

CREMA PARMENTIER

El nom d'aquesta deliciosa crema, que nosaltres elaborem amb patata i ceba, ve de l'agrònom francès del segle XVIII, Antoine Parmentier, responsable de que a França es popularitzés el consum de patates. Fins aquell moment, la patata, que havia arribat d'Amèrica el segle XVI, havia esta considerada un producte verinós. Sembla mentida, oi? Tant bones que estan les patates!

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA AMB DAUS DE REMOLATXA

La carbassa és un aliment molt saludable, baix en grassa i sodi, i ric en provitamina A i potassi. Una bona manera d' introduir-la en la dieta de la canalla és a través de les sopes o cremes que agraden molt als nens, pel seu gust suau. Preparem aquesta crema amb carbassa, pastanaga, patata i brou d'au i, aquest curs, com a novetat, us oferim la possibilitat d' acompanyar -la amb uns daus de remolatxa per aquells que ho vulguin tastar.

RAVIOLIS AMB SALSA DE BOLETS

El poble català, per tradició, per climatologia i per situació geogràfica, som un poble boletaire. Els nostres bolets son d'alta qualitat. La pasta és una aliment que té molta acceptació entre els nens i aquest plat ofereix la possibilitat de menjar-la d'una manera diferent.

CASSOLA DE POLLASTRE THAI

El pollastre tallat a daus amb api, porros i salsa de soja és un plat que ens dóna la possibilitat de conèixer un dels plats de la gastronomia tailandesa. La cuina tradicional d'aquest país té una gran varietat de gustos que provenen de diferents cultures i barreja cinc sabors fonamentals: dolç, picant, agre, amarg i salat.

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.

LA REMOLATXA

La remolatxa comuna (Beta vulgaris) prové d'una planta originària de la zona costanera del nord de l'Àfrica (Beta marina). Es cultiva des de molt antic, al segle II aC, i va donar lloc a dues hortalisses diferents: una de fullatge molt abundant, la bleda; i una altra amb l'arrel gruixuda i carnosa, la remolatxa, de la qual es consumien només les fulles i s'utilitzava l'arrel com a medicina per combatre mal de cap i de queixals. No va ser fins al segle XVI quan es va estendre el consum de l'arrel. És molt rica en sucres, però tot i així el valor calòric és moderat (30 Kcal per 100 g de porció comestible), perquè l'assimilació és més lenta gràcies a la fibra, les vitamines i els minerals de l'hortalissa. Té uns efectes positius clars sobre l'organisme gràcies a la presència de substàncies antioxidants: les antocianines (flavonoides), uns pigments de color morat vermellós. Sembla que aquestes substàncies tenen un efecte protector demostrat contra les malalties cardiovasculars, les degeneratives i el càncer.

ROCADINO
Menjadors SANS & ALEGRES

Proposta Sopars

L'Arenal de Llevant

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Espaguetis ecològics amb salsa napolitana Salmó a la papillotte Prunes
11 Arròs integral amb xampinyons i carbassó Verat amb all i julivert amb tomàquet amanit Plàtan amb xocolata	**12** Amanida tropical d'espirals Xai a la planxa amb pebrot verd Iogurt ecològic amb nous	**13** Pèsols amb patata Broquetes de conill, cebetes i tomàquets xerri Kiwi	**14** Crema de porro i patata Calamarsets amb salsa de verdures Taronja amb canyella	**15** Amanida de rúcula i patata Remenat d'ou amb pernil i xampinyons Pera
18 Crema de llegum Hamburguesa mixta a la planxa amb formatge i ceba Pinya	**19** Amanida grega amb formatge Truita a la francesa amb pa amb tomàquet Iogurt de fruites	**20** Sopa de lletres Orada a la sal amb llit de ceba i patata Pera	**21** Cuscús de verdures Conill a la planxa amb enciam i pipes Rodanxes de poma amb mel	**22** Espàrrecs verds amb romesc Sípia a la planxa amb enciam i pastanaga Broquetes de fruita fresca
25 Favetes saltejats amb pernil Lluç a la papillotte amb verdures Quallada	**26** Crema de carbassó amb picatostes Aletes de pollastre amb fines herbes amb tomàqet xerri Plàtan	**27** Arròs amb bolets i carxofes Filet de sorell a la graella amb tomàquet i olives Macedònia de fruita fresca	**28** Graellada de verdures Filet de porc a la planxa amb patates al caliu Làmines de kiwi i taronja	**29** Tallarins frescos amb oli i alfàbrega Truita de formatge amb cogombre i pastanaga Mandarines

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

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs milanesa Llom atrrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Llom planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**12** Sopa de galets Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs amb s.tomàquet Truita de patata i tonyina amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Rap andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt sàvia de soja
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt sàvia de soja	**21** Arròs amb bolets (s/formatge) Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola Fruita de temporada
25 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Iogurt sàvia de soja	**27** Crema de porro i nap Pizza de pernil amb tom., enciam i olives (s/form.e) Fruita de temporada	**28** Macarrons amb salsa bolonyesa (s/formatge) Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs milanesa Llom arrebossat (s/o) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Llom planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**12** Sopa de galets Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs amb s.tomàquet Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Rap andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt de sabors
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa (s/o) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Llom planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt	**21** Risotto de bolets i (formatge s/o) Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola Fruita de temporada
25 Arròs tres delícies (s/o) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Iogurt	**27** Crema de porro i nap Pizza de pernil amb tom., i form.(s/o), enciam i olives Fruita de temporada	**28** Macarrons amb salsa bolonyesa i (formatge s/o) Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat (s/o) amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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 al MARISC i DERIVATS

L'Arenal de Llevant

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs milanesa Llom arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Llom planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**12** Sopa de galets Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs amb s.tomàquet Truita de patata i tonyina amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Rap andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt de sabors
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Truita de carbassó i patata amb enciam i brots de soja Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt	**21** Risotto de bolets Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola Fruita de temporada
25 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Iogurt	**27** Crema de porro i nap Pizza de pernil amb tomàquet i formatge amb enciam i olives Fruita de temporada	**28** Macarrons amb salsa bolonyesa Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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 al PEIX

L'Arenal de Llevant

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs milanesa Llom arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Llom planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**12** Sopa de galets Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs amb s.tomàquet Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Escalopa de vedella amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt de sabors
18 Bròquil i patata bullida Llom arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt	**21** Risotto de bolets Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola Fruita de temporada
25 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llom arrebossat amb enciam i remolatxa Iogurt	**27** Crema de porro i nap Pizza de pernil amb tomàquet i formatge amb enciam i olives Fruita de temporada	**28** Macarrons amb salsa bolonyesa Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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 als FRUITS SECS

L'Arenal de Llevant

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs (LORTET) milanesa Llom planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Canelons de carn gratinats Fruita de temporada	**12** Sopa de galets Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs (LORTET) amb s.tomàquet Truita de patata i tonyina amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Rap andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt de sabors
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt	**21** Risotto (LORTET) de bolets Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola Fruita de temporada
25 Arròs (LORTET) tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Iogurt	**27** Crema de porro i nap Pizza de pernil amb tomàquet i formatge amb enciam i olives Fruita de temporada	**28** Macarrons amb salsa bolonyesa Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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 OU-PROTEÏNA DE LLET DE VACA-FRUITS SECS

L'Arenal de Llevant

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs (LORTET) milanesa Llom arrebossat (s/o) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Llom planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**12** Sopa de galets Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs (LORTET) amb s.tomàquet Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Rap andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt sàvia de soja
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa (s/o) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Llom planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt sàvia de soja	**21** Arròs (LORTET) amb bolets (s/formatge) Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola Fruita de temporada
25 Arròs (LORTET) tres delícies (s/o) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Iogurt sàvia de soja	**27** Crema de porro i nap Pizza de pernil amb tom., enciam i olives (s/form.) Fruita de temporada	**28** Macarrons amb salsa bolonyesa (s/formatge) Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat (s/o) amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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 FRUCTOSA-SORBITOL

L'Arenal de Llevant

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs amb verdures Croquetes de pernil amb enciam Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina
11 Crema d'espinacs Llom planxa amb enciam i olives Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**12** Sopa de brou d'au (col-pat.-carcasses) i galets Mandonguilles amb daus de patata Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**13** Arròs amb s.tomàquet natural Truita de patata i tonyina amb enciam Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**14** Mongeta i patata bullida Rap andalusa amb enciam i cogombre Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**15** Espirals saltats amb xampinyons Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa amb enciam Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**19** Macarrons saltats a l'allet Truita a la francesa amb enciam i cogombre Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**20** Mongeta i patata bullida Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**21** Arròs amb xampinyons Pollastre al forn amb enciam i olives Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**22** Crema de bledes Llom planxa amb enciam Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina
25 Arròs saltat a l'allet Estofat de vedella amb xampinyons (s/ceba) Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**26** Patates saltades amb verdures Llenguadina andalusa amb enciam i cogombre Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**27** Crema de xampinyons Pizza de p.país amb tom.,i form., enciam i olives Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**28** Macarrons amb s.tomàquet natural ratllat Truita de patata (s/ceba) amb enciam Iogurt natural/Fruita tolerada/Gelatina	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet 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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs milanesa Llom arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Llom planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**12** Sopa de galets Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs amb s.tomàquet Truita de patata i tonyina amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Rap andalusa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt sense lactosa
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt sense lactosa	**21** Arròs amb bolets (formatge s/l) Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola Fruita de temporada
25 Arròs tres delícies Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llenguadina andalusa amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	**27** Crema de porro i nap Pizza de pernil amb tom.,(form. s/l), enciam i olives Fruita de temporada	**28** Macarrons amb salsa bolonyesa (formatge s/l) Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs (LORTET) milanesa Llom arrebossat (s/g) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Llom planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**12** Sopa de galets (s/g) Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs (LORTET) amb s.tomàquet Truita de patata i tonyina amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Rap andalusa (s/g) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt de sabors
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa (s/g) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Truita de carbassó i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt	**21** Risotto (LORTET) de bolets Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola (s/g) Fruita de temporada
25 Arròs (LORTET) tres delícies Estofat de vedella (s/g) amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llenguadina andalusa (s/g) amb enciam i remolatxa Iogurt	**27** Crema de porro i nap Pannini (s/g) de pernil amb tom., i form., enciam i olives Fruita de temporada	**28** Macarrons (s/g) amb salsa bolonyesa Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat (s/g) amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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

GENER

EL NOSTRE SECRET

Som dinamitzadors de l'activitat escolar del migdia. Això significa que hem repensat els conceptes del menjador escolar tradicional i hem posat en pràctica una fórmula que els capgira. Així, apostem per ser les persones que tenen cura dels infants a l'hora de dinar mentre mengen i gaudeixen del seu temps lliure, i no simplement els proveïdors i vigilants del menjador.
Per això donem tanta importància a la qualitat dels menús i dels plats que posem a la taula com a les activitats que els infants desenvoluparan en el temps posterior. Comptem amb un monitoratge que posarà al seu abast activitats variades, lúdiques i educatives que ells mateixos podran escollir i gaudir en funció dels seus gustos i preferències, del seu caràcter i els seus interessos procurant que sigui una estona agradable i divertida per a tots els nens i nenes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				8 Arròs (LORTET) milanesa Llom arrebossat (s/g-o) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada
11 Crema de pèsols Llom planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	**12** Sopa de galets (s/g) Mandonguilles jardinera Fruita de temporada	**13** Arròs (LORTET) amb s.tomàquet Bistec de vedella planxa amb enciam i pastanaga Macedònia de fruites naturals	**14** Patates vídues Rap andalusa (s/g) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**15** Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit Iogurt de sabors
18 Bròquil i patata bullida Salmó a la milanesa (s/g-o) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	**19** Cigrons estofats Llom planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	**20** Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bistec de vedella planxa amb enciam i tomàquet Iogurt	**21** Risotto (LORTET) de bolets (formatge s/o) Pollastre al forn amb enciam i olives Macedònia de fruites naturals	**22** Crema de carbassa i pastga. amb "daus" de remolatxa Fideus a la cassola (s/g) Fruita de temporada
25 Arròs (LORTET) tres delícies (s/o) Estofat de vedella (s/g) amb xampinyons Fruita de temporada	**26** Mongetes guisades Llenguadina andalusa (s/g) amb enciam i remolatxa Iogurt	**27** Crema de porro i nap Pannini (s/g) de pernil, tom., i form. (s/o), enciam i olives Fruita de temporada	**28** Macarrons (s/g) amb salsa bolonyesa i formatge (s/o) Llom planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	**29** Trinxat de la Cerdanya amb cansalada Pollastre arrebossat (s/g-o) amb enciam i tomàquet Macedònia de fruites naturals

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'utilitza exclusivament oli d'oliva vegre extre, per cuinar,fregir i amanir.

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