ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Menú Basal



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 DINEM AL PATI Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Crema la Fageda de xocolata
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona, enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	24 Sopa de galets Hamburguesa mixta planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Al·lèrgens Menú Basal



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
L'ofici de cuidar a través de la cuina La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.	2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolo. vegetal (1,3,6,7,9,10) Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro i patata amb enciam i olives negres (3,12) Fruita de temporada	5 Sopa de fideus (1) Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa (2,4,14) Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Crema la Fageda de xocolata (3,7,8)
Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.	9 Tallarines a la napolitana (1,3,6,7,9,10) Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa (3) Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai, enciam i moniato (1,6,9,12) Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lasanya de verdures i llenties (1,7) Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats (1,2,4,6,10) Iogurt ecològic (7)	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre. És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolo. Vegetal, enciams variats (1,3,6,7,9,10) Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa amb enciam i olives (1,2,4,6,10) Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb s.llimona amb enciam i pastanaga Iogurt ecològic (7)	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa (3) Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum (1,3) Fruita de temporada
Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.	23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	24 Sopa de galets (1,3) Hamburguesa mixta planxa, enciam i pastanaga (6,12) Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolo. de llegum (6,7,9,10) Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato (2,4,14) Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tommàquet Truita paisana amb enciam i olives (12) Iogurt ecològic (7)
Perquè cuinar és una manera de cuidar. I, a l'Espai Migdia, cuidar també és educar.	30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

Gluten (1), Crustacis (2), Ous (3), Peix (4), Cacauet (5), Soja (6), Llet (7), Fruits secs (8), Api (9), Mostassa (10), Sèsam (11), Sulfits (12), Tramussos (13) i Mol·luscs (14).

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

Rocadino
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent pequè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS


Fruites


Hortalisses


Llegums


Fruita seca


Activitat física i social

CANVIEU A


Aigua


Aliments integrals


Oli d'oliva


Aliments de temporada i proximitat

MENYS


Sal



Sucre


Carn vermella i processada


Aliments ultraprocessats

ROCA since 1966

Escola Germans Corbella Cardedeu

Proposta Sopar



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Arròs amb salsa de verdures Pit de pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	4 Gnocchi amb salsa pomodoro Hamburguesa de llegum i verdures amb enciam i pastga Iogurt natural	5 Mongeta i patata bullida Llom a la planxa amb patates fregides Fruita de temporada	6 Sopa de fideus Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada
9 Sopa minestrone Daus de gall dindi marinats amb enciam i olives Fruita de temporada	10 Crema de moniato i carbassa Mongetes seques amb espinacs Fruita de temporada	11 Arròs saltat amb xampinyons Peix blau al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	12 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb patates i amanida Fruita de temporada	13 Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i amanida Fruita de temporada
16 Humus de llegum amb crudités Lluç forn amb salsa de verdures i amanida del temps Fruita de temporada	17 Cuscús amb verdures Falafels amb salsa iogurt i amanida Iogurt natural	18 Bledes i patata bullida Truita de tonyina amb amanida del temps Fruita de temporada	19 Espirals amb salsa de remolatxa i pastanaga Hamburguesa de vedella planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	20 Sopa de peix i arròs Gall dindi al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
23 Macarrons integrals amb salsa de bolets Llenguado a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	24 Coliflor i patata bullida Ous al plat amb verdures, enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Minestra de verdures Daus de pollastre al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	26 Crema de llegum Arrancinis de formatge amb amanida Fruita de temporada	27 Arròs amb api porro i pastanaga Brotxeta de gall dindi amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
30 Sopa de ceba i formatge Remenat d'ou amb salsa de tomàquet Fruita de temporada				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Al·lèrgia a l'ou, fruits secs, peix-marisc, pell de poma, préssec- kiwi



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	4 Llenties estofades (s/poma) Llom a la planxa amb enciam i olives negres Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	5 Sopa de fideus (s/ou) Gall dindi amb all i julivert , enciam i remolatxa Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Iogurt ecològic
9 Tallarines (s/ou) a la napolitana Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai amb enciam i moniato Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	12 Crema de mongetes seques i carbassa Gall dindi a la planxa amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)
16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus (s/ou) a la cassola amb verdures i llegum Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)
23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	24 Sopa de galets (s/ou) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Gall dindi al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i olives Iogurt ecològic
30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita tolerada (no pell poma-no prèssec-Kiwi)				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Al·lèrgia OU CRU



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro (ou ben cuit) , enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 DINEM AL PATI Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Iogurt ecològic
	9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs (ou ben cuit) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona, enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades Truita de bolets (ou ben cuit) , i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
	23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	24 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana (ou ben cuit) amb enciam i olives Iogurt ecològic
	30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Al·lèrgia OU-KIWI



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita tolerada (no kiwi)	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Llom a la planxa amb enciam i olives negres Fruita tolerada (no kiwi)	5 Sopa de fideus (s/ou) Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita tolerada (no kiwi)	6 DINEM AL PATI Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Iogurt ecològic
	9 Tallarines (s/ou) a la napolitana Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita tolerada (no kiwi)	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai amb enciam i moniato Fruita tolerada (no kiwi)	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita tolerada (no kiwi)	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita tolerada (no kiwi)
	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita tolerada (no kiwi)	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita tolerada (no kiwi)	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita tolerada (no kiwi)	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus (s/ou) a la cassola amb verdures i llegum Fruita tolerada (no kiwi)
	23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita tolerada (no kiwi)	24 Sopa de galets (s/ou) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita tolerada (no kiwi)	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita tolerada (no kiwi)	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita tolerada (no kiwi)	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i olives Iogurt ecològic
	30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita tolerada (no kiwi)				

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Al·lèrgia PEIX-MARISC



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Gall dindi amb all i julivert , enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Crema la Fageda de xocolata
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Gall dindi a la planxa amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona, enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	24 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Gall dindi al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

DIETA ADAPTADA EFG



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Gall dindi a la planxa amb pastanaga bullida Fruita de temporada (no plàtan)	4 Daus de patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada (no plàtan)	5 Pasta refinada amb oli d'oliva Lluç al forn Fruita de temporada (no plàtan)	6 DINEM AL PATI Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/pell) amb daus de patata bullida Iogurt ecològic
9 Pasta refinada amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada (no plàtan)	10 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/pell) amb daus de patata bullida Fruita de temporada (no plàtan)	11 Daus de patata bullida amb oli d'oliva Gall dindi a la planxa amb pastanaga bullida Fruita de temporada (no plàtan)	12 Crema de carbassa Llenguadina al forn Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Llom a la planxa Fruita de temporada (no plàtan)
16 Crema de verdures Gall dindi a la planxa amb pastanaga bullida Fruita de temporada (no plàtan)	17 Arròs blanc amb oli d'oliva Bacallà al forn Fruita de temporada (no plàtan)	18 Pasta refinada amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/pell) amb daus de patata bullida Iogurt ecològic	19 Daus de patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Fruita de temporada (no plàtan)	20 Pasta refinada amb oli d'oliva Peix al forn Fruita de temporada (no plàtan)
23 Verdura tricolor bullida Pollastre al forn (s/pell) amb arròs blanc Fruita de temporada (no plàtan)	24 Pasta refinada amb oli d'oliva Llom a la planxa Fruita de temporada (no plàtan)	25 Crema de pastanaga Gall dindi a la planxa Fruita de temporada (no plàtan)	26 Daus de patata bullida amb oli d'oliva Lluç al forn Fruita de temporada (no plàtan)	27 Arròs blanc amb oli d'oliva Truita a la francesa Iogurt ecològic
30 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre al forn (s/pell) amb daus de patata bullida Fruita de temporada (no plàtan)				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Intolerància als llegums



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	4 Patates estofades Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Crema la Fageda de xocolata
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Pastís de patata amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada
16 Crema de porro i moniato Pizza de formatge i olives negres, enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona, enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Patates estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideusa la cassola amb verdures i carn Fruita de temporada
23 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi a la planxa amb arròs Fruita de temporada	24 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	26 Patates estofades Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Menú Al·lèrgia als fruits secs



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Iogurt ecològic
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona, enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada	24 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Menú Al·lèrgia als llegums



L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	4 Patates estofades Truita de porro amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa de pasta d'arròs Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Iogurt ecològic
	9 Pasta d'arròs a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre (s/al·lèrg.), enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Pastís de patata amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	12 Crema de carbassa (s/llegum) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) amb enciams Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada
	16 Crema de porro i moniato Pizza (s/llegum) de formatge i olives negres, enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis (p.arròs) saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona, enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Patates estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus d'arròs amb verdures i carn Fruita de temporada
	23 Verdura tricolor amb oli de porro Gall dindi a la planxa amb arròs Fruita de temporada	24 Sopa de pasta d'arròs Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de carn Fruita de temporada	26 Patates estofades Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
	30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Menú Al·lèrgia ou cru-préssec-LTP-mong. verda-fruita perm. s. pell



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Coliflor i patata bullida (verd.s/pell) Macarrons int. amb bolo. de carn d'au (verd.s/pell) Fruita permesa sense pell	4 Llenties estofades (verd.s/pell-s/poma) Truita de patata s/pell (ou ben cuit), enciam i olives negres Fruita permesa sense pell	5 Sopa de fideus Lluç al forn amb enciam i remolatxa (s/pell) Fruita permesa sense pell	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll (verd.s/pell) Pollastre al forn amb xips Fruita permesa sense pell
9 Tallarines a la napolitana (verd.s/pell) Truita d'espinacs (ou ben cuit) , enciam i remolatxa s/pell Fruita permesa sense pell	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre (verd.s/pell), enciam i moniato Fruita permesa sense pell	11 Bròquil i patata (verd.s/pell) Pastís de patata amb bolonyesa de carn (verd.s/pell) Fruita permesa sense pell	12 Crema de mongetes i carbassa (verd.s/pell) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida (verd.s/pell) Cigrons guisats (verd.s/pell) Fruita permesa sense pell
16 Crema de porro i moniato (verd.s/pell) Pizza de formatge i olives amb enciams variats Fruita permesa sense pell	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa(verd.s/pell) Bacallà a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita permesa sense pell	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures (verd.s/pell) Pollastre al forn amb enciam i pastanaga s/pell Iogurt ecològic	19 Llenties estofades (verd.s/pell) Truita de bolets (ou ben cuit), enciam i remolatxa s/pell Fruita permesa sense pell	20 Trinxat de col amb oli d'alls (verd.s/pell) Fideus a la cassola amb verdures s/pell i llegum Fruita permesa sense pell
23 Verdura tricolor (verd.s/pell) Llenties estofades amb arròs (s/comí)(verd.s/pell) Fruita permesa sense pell	24 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastanaga s/pell Fruita permesa sense pell	25 Crema de pastanaga (verd.s/pell) Pastís de patata amb bolonyesa de carn (verd.s/pell) Fruita permesa sense pell	26 Cigrons sortits de l'olla (verd.s/pell) Lluç al forn amb s.verdures (verd.s/pell) enciam i moniato Fruita permesa sense pell	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet (verd.s/pell) Truita paisana (ou ben cuit) (verd.s/pell), enciam i olives Iogurt ecològic
30 Arròs integral tres delícies de verdures(verd.s/pell) Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa s/pell Fruita permesa sense pell				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Menú Al·lèrgia prot. llet vaca-ou cru



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro (ou ben cuit) , enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Fruita de temporada
	9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs (ou ben cuit), amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciams variats Fruita de temporada	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona, enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets (ou ben cuit), amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
	23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada	24 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana (ou ben cuit) amb enciam i olives Fruita de temporada
	30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Menú DIABETIS (3 racions HC)



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Coliflor bullida (s/patata) Macarrons (40g pasta-1R) i bolon.veg. (30g b.veg.-1R) Fruita de temporada (1R) -NO PA	4 Llenties estofades (100g-2R) Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada (1R) -NO PA	5 Sopa de fideus (20g pasta-0,5R) Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada (1,5R) - PA (20gr-1R)	6 DINEM AL PATI Arròs integral saltat amb porro i fonoll (90g arròs-2R) Pollastre al forn Iogurt (1unitat-0,5R) - PA (10g-0,5R)
9 Tallarines a la napolitana (80g pasta-2R) Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R) -NO PA	10 Sopa d'arròs integral (45g arròs-1R) Cassoleta de pollastre Thai amb enciam Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	11 Bròquil i patata bullida (65g pat.bull.-1R) Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	12 Cr.mong.seq. i carb. (52,5 lleg.-1,5R; 100g carb.-0,5R) Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt (1unitat-0,5R) - PA (10g-0,5R)	13 Bledes bullides (s/patata) Cigrons guisats (110g-2R) Fruita de temporada (1R) -NO PA
16 Crema de porro (50g moniato-1R) Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)	17 Arròs integral (90g-2R) amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada (1R) -NO PA	18 Espaguetis (80g pasta-2R) saltats amb verdures Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt (1unitat-0,5R) - PA (10g-0,5R)	19 Llenties estofades (100g-2R) Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R) -NO PA	20 Trinxat de col (65g pat.bull.-1R) Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada (1R) - PA (20gr-1R)
23 Verdura tricolor (s/patata) Llenties estofades amb arròs (50g lleg.-1R, 45g arròs-1R) Fruita de temporada (1R) -NO PA	24 Sopa de galets (20g pasta-0,5R) Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,5R) - PA (20gr-1R)	25 Crema de pastanaga (65g pat.bull.-1R; 100g pastga.-0,5R) Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada (1R) - PA (10gr-0,5R)	26 Cigrons (110g-2R) sortits de l'olla Lluç al forn amb s.verdures i amanida Fruita de temporada (1R) -NO PA	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet (90g arròs-2R) Truita francesa amb enciam i olives Iogurt (1unitat-0,5R) - PA (10g-0,5R)
30 Arròs integral tres delícies de verdures (90g arròs-2R) Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada (1R) -NO PA				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Menú Halal



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
L'ofici de cuidar a través de la cuina La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar. **Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera**. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures. Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre. És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià. Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.	2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa vegetal de fideus Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre (halal) al forn amb xips Crema la Fageda de xocolata
	9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre (halal) Thai amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre (halal) amb s.llimona, enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
	23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	24 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de vedella (halal), enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
	30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre (halal) a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

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

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Menú Ovolactovegetarià



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa vegetal de fideus Remenat d'ou amb all i julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Hamburguesa vegetal a la planxa amb xips Crema la Fageda de xocolata
	9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Tofu a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita a la francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels al forn amb enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
	23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	24 Sopa vegetal de galets Hamburguesa vegetal planxa, enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Tofu a l'andalusa amb enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
	30 Arròs integral tres delícies de verdures Tuita a la francesa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans Corbella Cardedeu

Menú Sense carn



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
L'ofici de cuidar a través de la cuina La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar. **Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera**. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures. Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre. És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià. Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.	2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa vegetal de fideus Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Hamburguesa vegetal a la planxa amb xips Crema la Fageda de xocolata
	9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lasanya de verdures i llenties Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
	16 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Falafels al forn amb enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum Fruita de temporada
	23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	24 Sopa vegetal de galets Hamburguesa vegetal planxa, enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
	30 Arròs integral tres delícies de verdures Tuita a la francesa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

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

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Garrotxa CORBELLA Cardedeu

Menú Sense gluten



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) Fruita de temporada	4 Cigrons guisats Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa de fideus (s/g) Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Crema la Fageda de xocolata
9 Pasta (s/g) a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre (s/g) amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Pastís de patata amb bolonyesa de llegum (s/g) Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada
16 Crema de porro i moniato Pizza (s/g) de bolonyesa vegetal (s/g) amb enciams Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa Bacallà a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona, enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Cigrons guisats Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus (s/g) a la cassola amb verdures i llegum (s/g) Fruita de temporada
23 Verdura tricolor amb oli de porro Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	24 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum (s/g) Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

ROCA since 1966

Escola Germans CORBELLA Cardedeu

Menú Sense tomàquet



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Festa	3 Coliflor i patata bullida Macarrons integrals amb picada vegetal (s/tom.) Fruita de temporada	4 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de porro i patata amb enciam i olives negres Fruita de temporada	5 Sopa de fideus Lluç al forn amb all i julivert, enciam i remolatxa Fruita de temporada	6 DINEM AL PATI Arròs integral saltat amb porro i fonoll Pollastre al forn amb xips Crema la Fageda de xocolata
	9 Tallarines amb oli d'oliva i orenga Truita d'espinacs i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai amb enciam i moniato Fruita de temporada	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Lasanya de verdures i llenties (s/tom.) Fruita de temporada	12 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	13 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats (s/tom.) Fruita de temporada
	16 Crema de porro i moniato Pizza de formatge i olives (s/tom.), enciams variats Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de remolatxa (s/tom.) Bacallà a l'andalusa amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb salsa de llimona, enciam i pastanaga Iogurt ecològic	19 Llenties estofades (s/tom.) Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb verdures i llegum (s/tom.) Fruita de temporada
	23 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades (s/tom.) amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	24 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	25 Crema de pastanaga Pastís de patata amb bolonyesa de llegum (s/tom.) Fruita de temporada	26 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb s.verdures, enciam i moniato Fruita de temporada	27 Arròs integral amb oli d'alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Iogurt ecològic
	30 Arròs integral tres delícies de verdures Pollastre a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita de temporada				

L'ofici de cuidar a través de la cuina

La nostra feina sempre ha estat alimentar. I, amb els anys, hem après a reconèixer cada vegada més tot el que això significa: cuidar, acompanyar i educar.

Darrere de cada àpat hi ha un ofici, i al cor d'aquest ofici hi ha el cuiner i la cuinera. Persones que coneixen els aliments, dominen les tècniques culinàries, treballen les receptes i posen la seva experiència i sensibilitat al servei de cada menú. La seva feina és transformar bons ingredients en plats ben elaborats, adaptats a les necessitats dels infants i capaços d'apropar-los a nous sabors i textures.

Cuinar per a una escola demana coneixement, compromís i molta cura. Perquè no es tracta només de preparar un àpat, sinó de fer-ho pensant en qui se'l menjarà i en tot allò que aquesta experiència pot aportar. Cada recepta, cada elaboració i cada aliment que arriba a taula poden esdevenir una oportunitat per descobrir, tastar i aprendre.

És així com la funció alimentària s'enriqueix amb una dimensió educativa. Al voltant de la taula, els infants construeixen hàbits, guanyen autonomia, comparteixen experiències i aprenen a conviure. I la feina de cuina, juntament amb l'acompanyament educatiu de l'Espai Migdia, contribueix a fer possible aquest aprenentatge quotidià.

Aquest curs, en què celebrem 60 anys d'ofici, mirem el camí recorregut amb orgull i continuem evolucionant al costat de les escoles. Perquè sabem que alimentar bé és molt més que servir un plat: és posar coneixement, experiència i estima al servei dels infants.

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

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i de qualitat, tot potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. .La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT _ Menús signats /supervisats per Sara Domínguez, Dietista-Nutricionista. Número col·legiada CAT001622

Rocadino
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent pequè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat (ASPCAT).



C!
CUINA CATALANA

MÉS


Fruites


Hortalisses


Llegums


Fruita seca


Activitat física i social

CANVIEU A


Aigua


Aliments integrals


Oli d'oliva


Aliments de temporada i proximitat

MENYS


Sal



Sucre


Carn vermella i processada


Aliments ultraprocessats