ROCA since 1966

escola La Falguera

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. **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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Pollastre al curri amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç a la romana amb enciam i olives negres Iogurt ecològic
	9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb s.limona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
	23 Arròs integral amb salsa de remolatxa Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures 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. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d™oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

Al·lèrgens 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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolo. vegetal (1,3,6,7,9,10) Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa (3) Fruita de temporada	4 Crema de coliflor i patata amb comí (1) Pollastre al curri amb guarnició d'arròs basmati (1,10,11) Macedònia de fruita fresca	5 Sopa de fideus (1,3,6,9,10) Botifarra a la planxa amb mongetes seques (6,12) Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa (6,9) Lluç romana, enciam i olives negres(1,2,4,6,10,12) Iogurt ecològic (7)
9 Tallarines a la napolitana (1,3,6,7,9,10) Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato (3) Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats (1,2,4,6,10,12) Iogurt ecològic (7)	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives (12) Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai (1,6,9,12) Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn (1,6,9,10) Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (2,4,14) Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures (1,6,10) Pollastre amb s.limona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa (3) Iogurt ecològic (7)	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolo. vegetal, enciams variats (1,6,7,10,12) Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de remolatxa (6,10) Truita paisana amb enciam i olives (3) Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat amb enciam i remolatxa (1,3,6,10) Iogurt ecològic (7)	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa de galets (1,3,6,9,10) Hamburguesa mixta planxa, enciam i pastanaga (6,12) Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures (2,4,14) Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures (6,9,12) 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 La Falguera

Proposta Sopars



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 Crema de porro Truita de carbassa amb enciam i raves Fruita de temporada	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 llenties 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 Espaguetis integrals amb salsa de pastanaga Remenat d'ou amb alls tendres i amanida 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 Crema de moniato i carbassa Mongetes seques amb espinacs 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 paix 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. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d™oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

Al·lèrgia a l'OU



NOVEMBRE	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Pollastre al forn amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa de fideus (s/ou) Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciam i olives Iogurt ecològic
	9 Pasta (s/ou) a la napolitana Gall dindi a la planxa amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciams variats Iogurt ecològic	11 Bròquil i patata amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
	16 Trinxat de col amb oli d'alls Pasta (s/ou) a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb s.limona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
	23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Iogurt ecològic	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada	26 Sopa de pasta (s/ou) Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
	30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures 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. Cuinem de manera tradicional i natural, sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d™oliva verge per amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb un alt contingut de llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió preveu la reducció del malbaratament alimentari i dels residus. Les fruites que oferirem aquest mes són: plàtan, poma, pera, taronja i mandarines.

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

Al·lèrgia a la PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA



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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 **CUINA ÍNDIA** Crema de coliflor i patata amb comí Pollastre al forn amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç a la romana (s/al·lerg.) amb enciam i olives negres Iogurt de soja
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lerg.), enciams variats Iogurt de soja	11 Bròquil i patata amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (s/al·lerg.) Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb s.limona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt de soja	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.) amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lerg.) amb enciam i remolatxa Iogurt de soja	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada	26 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

Al·lèrgia als FRUITS SECS-SENSE TOMÀQUET CRU-PINYA



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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Pollastre al forn amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita tolerada	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç a la romana (s/al·lèrg.), enciam i olives negres Iogurt ecològic
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciams variats Iogurt ecològic	11 Bròquil i patata amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb s.limona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Iogurt ecològic	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada	26 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Pollastre al forn amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç a la romana (s/al·lèrg.), enciam i olives negres Iogurt ecològic
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciams variats Iogurt ecològic	11 Bròquil i patata amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb s.limona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Iogurt ecològic	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada	26 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

Al·lèrgia 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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons (p.arròs) amb bolonyesa de carn d'au Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Pollastre al forn amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa de pasta d'arròs Llom a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	6 Patates estofades Lluç a la romana (s/al·lèrg.), enciam i olives negres Iogurt ecològic
9 Pasta d'arròs a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de carbassa (s/llegum) Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciams variats Iogurt ecològic	11 Bròquil i patata bullida amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre amb verdures (s/al·lèrg.) Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus (p.arròs) a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	18 Espaguetis (p.arròs) saltats amb verdures Pollastre amb s.limona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Patates estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Gall dindi a la planxa amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Iogurt ecològic	25 Verdura tricolor amb oli de porro Bacallà al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	26 Sopa de pasta (p.arròs) Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Patates estofades Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

Menú HALAL



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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Pollastre al curri (halal) amb guarnició d'arròs Macedònia de fruita fresca	5 Sopa de fideus Hamburguesa de vedella (halal) amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç a la romana amb enciam i olives negres Iogurt ecològic
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	11 Bròquil i patata amb oli de porro Bacallà a la planxa puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre (halal) Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb llegum Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre (halal) amb s.limona, enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre (halal) arrebossat amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de vedella (halal), enciam i pastanaga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada				

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

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

Menú OVOLACTOVEGETARIÀ



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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Tofu al curri amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa vegetal de fideus Truita a la francesa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Cuscús amb verdures Llenties estofades amb poma i carbassa Iogurt ecològic
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Tofu a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	11 Bròquil i patata amb oli de porro Hamburguesa de llenties ECO, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb llegum Fruita de temporada	17 Arròs integral amb s.tomàquet i toc de remol. Estofat de mongetes seques amb verdures Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Tofu a l'andalusa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Falafels amb s.iogurt, enciam i remolatxa Iogurt ecològic	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, enciam i pastga Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de verdures Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada				

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

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

SENSE CARN-LACTIS



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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Bacallà al curri amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa vegetal de fideus Truita a la francesa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç a la romana amb enciam i olives negres Fruita de temporada
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Fruita de temporada	11 Bròquil i patata amb oli de porro Bacallà a la planxa puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb llegum Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Lluç a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.), enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Falafels amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, enciam i pastga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada				

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

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

SENSE CARN



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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Bacallà al curri amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa vegetal de fideus Truita a la francesa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç a la romana amb enciam i olives negres Iogurt ecològic
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa amb enciams variats Iogurt ecològic	11 Bròquil i patata amb oli de porro Bacallà a la planxa puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de seità amb verdures Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb llegum Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Lluç a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Falafels amb s.iogurt, enciam i remolatxa Iogurt ecològic	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs i toc de comí Fruita de temporada	26 Sopa vegetal de galets Hamburguesa de llegum, enciam i pastga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada				

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

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

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 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons (s/g) amb bolonyesa vegetal (s/g) Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 CUINA ÍNDIA Crema de coliflor i patata amb comí Pollastre al forn amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa de fideus (s/g) Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Cigrons guisats Lluç a la romana (s/g), enciam i olives negres Iogurt ecològic
9 Pasta (s/g) a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.), enciams variats Iogurt ecològic	11 Bròquil i patata amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre amb verdures (s/g) Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus (s/g) a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (s/al·lèrg.) Fruita de temporada	18 Espaguetis (s/g) saltats amb verdures Pollastre amb s.limona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Estofat de mongetes seques Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic	20 Crema de porro i moniato Pizza (s/g) de bolonyesa vegetal (s/g), enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.), enciam i remolatxa Iogurt ecològic	25 Verdura tricolor amb oli de porro Estofat de mongetes seques Fruita de temporada	26 Sopa de pasta (s/g) Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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

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

ROCA since 1966

escola La Falguera

SENSE LACTOSA



NOVEMBRE

L'ofici de cuidar a través de la cuina

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

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

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

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

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

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Verdura tricolor amb oli de porro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada	3 Arròs integral tres delícies de verdures Truita de porro i patata amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	4 **CUINA ÍNDIA** Crema de coliflor i patata amb comí Pollastre al forn amb guarnició d'arròs basmati Macedònia de fruita fresca	5 Sopa de fideus Botifarra a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada	6 Llenties estofades amb poma i carbassa Lluç a la romana (s/al·lerg.) amb enciam i olives negres Iogurt sense lactosa
9 Tallarines a la napolitana Truita d'espinacs i ceba amb enciam i moniato Fruita de temporada	10 Crema de mongetes seques i carbassa Llenguadina a l'andalusa (s/al·lerg.), enciams variats Iogurt sense lactosa	11 Bròquil i patata amb oli de porro Llom al forn amb puré de poma, enciam i olives Fruita de temporada	12 Bledes, pastanaga i patata bullida Cigrons guisats Fruita de temporada	13 Sopa d'arròs integral Cassoleta de pollastre Thai Fruita de temporada
16 Trinxat de col amb oli d'alls Fideus a la cassola amb carn Fruita de temporada	17 Arròs integral amb salsa de tomàquet i toc de remolatxa Bacallà a la llauna (s/al·lerg.) Fruita de temporada	18 Espaguetis integrals saltats amb verdures Pollastre amb s.limona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	19 Llenties estofades Truita de bolets amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	20 Crema de porro i moniato Pizza de bolonyesa vegetal (s/form.) amb enciams variats Fruita de temporada
23 Arròs integral amb salsa de tomàquet i alfàbrega Truita paisana amb enciam i olives Fruita de temporada	24 Crema de pastanaga Pollastre arrebossat (s/al·lerg.) amb enciam i remolatxa Iogurt sense lactosa	25 Verdura tricolor amb oli de porro Llenties estofades amb arròs (s/comí) Fruita de temporada	26 Sopa de galets Hamburguesa mixta a la planxa, enciam i pastga Fruita de temporada	27 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada Lluç al forn amb salsa de verdures Fruita de temporada
30 Crema de carbassa i moniato Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada				

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

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

Rocadino
sans & alegres

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

CONSELLS DE SALUT

GUIA DE PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

+ info

Benvolgudes famílies,

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

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

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

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



C!
CUINA CATALANA

MÉS


Fruites


Hortalisses


Llegums


Fruita seca


Activitat física i social

CANVIEU A


Aigua


Aliments integrals


Oli d'oliva


Aliments de temporada i proximitat

MENYS


Sal



Sucre


Carn vermella i processada


Aliments ultraprocessats