

JUNY	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>Neofòbia alimentària</b> Susana Fernández - Directora Pedagògica d'F.Roca i conferenciant.</p> <p>La neofòbia alimentària és la por a tastar nous aliments i es manifesta habitualment entre els 2 i els 7 anys de vida. Aproximadament, el 75% dels infants es neguen de manera més o menys habitual a tastar aliments nous. Sembla ser que la raó l'hem de buscar en el passat, quan l'ésser humà encara era nòmada i canviava constantment de terreny, trobant nous fruits, herbes o arrels. Llavors, es podria haver instal·lat en el nostre cervell una mena de protecció contra l'enverinament, provocant rebuig cap als aliments desconeguts.</p> <p><b>Què podem fer?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Insistir en la presentació de l'aliment nou.</li> <li>▶ Insistir però no forçar.</li> <li>▶ Respectar la sensació de gana de l'infant.</li> <li>▶ No premiar amb altres aliments.</li> <li>▶ Donar a tastar els aliments rebutjats fora d'àpats.</li> <li>▶ Cuinar junts.</li> <li>▶ Anar a comprar junts i visitar horts.</li> <li>▶ No angoixar-nos.</li> </ul>					<p><b>1</b> Crema de carbassó</p> <p>Pizza de gall dindi amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>4</b> Trinxat de col i patata amb oli d'all</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet amanit</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>5</b> Crema de porros</p> <p>Arròs negre amb rap i sípia</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b> Amanida de galets (pasta integral)</p> <p>Hamburguesa mixta planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b> Cigrons estofats</p> <p>Llenguadina arrebossada amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)</p> <p>Lenties amb arròs integral i toc de curry</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>11</b> Macarrons italiana (pasta integral)</p> <p>Lluç milanesa amb enciam i olives</p> <p>Crema la Fageda</p>	<p><b>12</b> Coliflor i patata saltada amb oli d'allets</p> <p>Botifarra planxa amb enciam i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b> Amanida de lenties</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i brots de soja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Amanida d'arròs</p> <p>Bacallà al forn amb salsa verda i espàrrecs</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Crema de mongetes seques i carbassa</p> <p>Pit de pollastre arrebossat amb xips</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>18</b> Arròs amb s.tomàquet</p> <p>Truita paisana amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Cigrons estofats</p> <p>Llenguadina a la romana amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b> Crema de carbassó</p> <p>Fideuà amb sípia i rap</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b> Empedrat de mongetes</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> <b>FI DE CURS</b> Amanida de pasta</p> <p>Hamburguesa mixta amb patates fregides</p> <p>Refresc i Gelat</p>



**BON ESTIU!!!**

# DESCRIPCIÓ PLATS MENÚ PRIMAVERA-ESTIU 2017/18

**ROCADINO**  
sans & alegres

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA

i CUINA SALUDABLE

C/ Bruc, 21, 3r 1a | 08010 Bcn | T. 936 741 122

[www.rocadino.cat](http://www.rocadino.cat) [www.froca.cat](http://www.froca.cat) froca@froca.cat

## Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària que prima una dieta equilibrada, on l'oli d'oliva, les verdures, els llegums i els peixos en són protagonistes. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània.

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. Continuem fent tallers de cuina per elaborar noves receptes i millorar-ne d'altres, amb resultats molt satisfactoris. Seguim amb aquesta fórmula de treball.

Un dels nostres eixos de treball és la salut. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir les últimes tendències i recomanacions.

A continuació us presentem un glossari dels plats nous d'aquesta temporada.

### TRINXAT DE COL I PATATA AMB OLI D'ALL

Aquest plat combina molt bé les qualitats de cadascun dels seus ingredients. La col és una planta que consumien els celtas, els grecs i els romans per les seves propietats medicinals. El cert és que la col, com totes les crucíferes, té unes propietats excepcionals. La patata és rica en potassi i també aporta a l'organisme minerals com el ferro, el magnesi, el fòsfor i el zinc. La millor manera de consumir-la és bullida. Aquesta combinació de col i patata, tot ben trinxat i amanit amb oli d'all, un dels condiments aromatitzats més utilitzats de la cuina mediterrània té l'èxit assegurat.

### AMANIDA DE GALETS

Per donar la benvinguda a la calor no hi ha res millor que menjar plats frescos, colorits i variats. Farem aquesta amanida amb galets integrals, tomàquet tallat a daus, blat de moro, tonyina i pastanaga ratllada. Ho amanirem tot amb una bona vinagreta i ho polvoritzarem amb una mica d'orenga.

### ESTOFAT DE VEDELLA AMB NAPS I PÈSOLS

Si hi ha un plat característic de la cuina catalana, és l'estofat de vedella. És un plat que s'ha cuinat des de sempre a les cases, és un plat únic i repartidor, que permet allargar el plat per més comensals, posant més o menys patates o verdures. Els naps i els pèsols complementen la qualitat

d'aquest plat. El nap és un aliment quasi tan antic com la humanitat. Els grecs i els romans en van millorar les varietats silvestres i en van estendre el cultiu per tot Europa, on va ser l'aliment bàsic durant segles, fins que l'arribada de la patata americana al segle XVIII va desplaçar-lo quasi completament. És tota una llàstima perquè el nap supera la patata, i de molt, en quantitat i qualitat de vitamines i minerals.

### LLUÇ MILANESA AMB ENCIAM I OLIVES

El lluç pertany al grup de peixos amb menys greix, els anomenats "magres". La carn del lluç és suau i les espines es poden eliminar fàcilment. Arrebossat i fregit amb oli d'oliva verge extra és una altra manera de menjar aquest peix que té molt bona acceptació entre els nens i nenes.

### PIZZA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

La popular pizza, coneguda per tots, ha anat evolucionant a través de les generacions. Podem trobar el seu origen a l'antiguitat, a prop de les cultures que envoltaven el Mediterrani. Avui en dia, cada cultura ha adaptat aquest menjar als seus costums. La pizza de pollastre amb tomàquet, formatge ratllat, orenga, oli i sal és molt mediterrània.

