

DIVENDRES 1				
FESTIU				
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Coliflor gratinada amb beixamel Broquetes de gall dindi amb amanida de remolatxa i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 542,3 Kcal	Arròs al forn amb espàrrecs de marge i pebrot Bunyols de bacallà amb enciam llarg i daus de poma Fruita de temporada / Pa Energia: 589,9 Kcal	Crema de carbassa Contracuixa de pollastre a la planxa amb daus de tomàquet i cogombre Iogurt natural / Pa Energia: 513,6 Kcal	Macarrons amb salsa casolana de tomàquet i formatge Trita d'espínacs i panses amb amanida de col llombarda i api ratllat Fruita de temporada / Pa Energia: 651,9 Kcal	Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, pastanaga i ceba) Abadejo al forn amb llit de carbassó Fruita de temporada / Pa Energia: 566,7 Kcal
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Sopa d'au amb lletres Botifarra de porc amb xips casolanes d'albergínia Fruita de temporada / Pa Energia: 669,9 Kcal	Llenties saltades amb ceba i albergínia Trita de patata amb tomàquet amanit Iogurt natural / Pa Energia: 625,3 Kcal	Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Aletes de pollastre amb salsa barbacoa al forn amb cogombre, pastanaga i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 579,6 Kcal	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Seitons arrebossats amb enciam meravella, raves i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 611,4 Kcal	Crema de carbassó Espaguetis amb bolonyesa casolana de llenties Fruita de temporada / Pa Energia: 560,2 Kcal
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs a la cassola (pèsols, ceba i costella de porc) Trita de carbassó amb tomàquet i enciam amanit Fruita de temporada / Pa Energia: 614,1 Kcal	Sopa minestrone (pastanaga, porro i col) Mandonguilles de vedella amb patata i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 418,2 Kcal	Tortellinis amb salsa casolana de tomàquet Filet de gallineta al forn amb juliana de ceba i carbassó Fruita de temporada / Pa Energia: 646,1 Kcal	Bledes amb patata i pastanaga bullides Pollastre rostit al forn amb amanida de cogombre i olives Iogurt natural / Pa Energia: 594,0 Kcal	Mongeta blanca estofada (patata i ceba) Croquetes de pernil amb enciam de fulla roure, blat de moro i magrana Fruita de temporada / Pa Energia: 664,4 Kcal
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Escudella amb cigrons, pastanaga i patata Pollastre arrebossat casolà amb amanida d'enciam llarg i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 616,1 Kcal	Espirals a la carbonara Remenat d'ou i albergínia amb tomàquets cherry Iogurt natural / Pa Energia: 676,3 Kcal	Crema de pastanaga Cap de llom al forn amb salsa de poma Fruita de temporada / Pa Energia: 554,5 Kcal	Arròs amb sofregit casolà de tomàquet i verdures (ceba i carbassó) Nuggets vegetals amb amanida de pastanaga, remolatxa i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 655,9 Kcal	Pizza casolana de verdures (pebrots de colors i albergínia) Lluç al forn amb all i julivert amb bresa de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 557,5 Kcal

Fruita de temporada.

Pa blanc i integral.

Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.

### Recomanacions esmorzars i mig matí



**Farinacis:** pa, cereals...



**Lactis:** Llet, iogurt, formatges...



**Fruites:** La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

### Recomanacions pels sopars

primer	Si dinem	→	Podem sopar
	Llegums	→	Verdures i hortalisses, cereals
	Cereals o fècules	→	Llegums, verdures i hortalisses
segon	Verdures	→	Cereals, fècules, verdures
	Carn	→	Ou o peix o llegums
	Ou	→	Carn o peix o llegums
postres	Peix	→	Carn o ou o llegums
	Llegums	→	Carn o ou o peix
	Fruita	→	Fruita o lactis
	Lactis	→	Fruita



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients



Al mes de novembre, la natura ens regala 3 fruites boníssimes que són una gran font de vitamines!

Caquis, magranes i taronges. Us animeu a elaborar aquesta macedònia de tardor, molt entretinguda tant en la seva preparació com en el seu consum?

### Macedònia dels Tresors

Recepta per a 4 persones (si en sou més o menys, incrementar o reduir la quantitat d'ingredients proporcionalment):

**Ingredients:**  
 6 taronges  
 1/2 magrana  
 1/2 caqui Persimon (és més dur que el caqui "normal" o "clàssic")



#### Material:

- Gots petits, d'obertura ampla
- Cullera petita

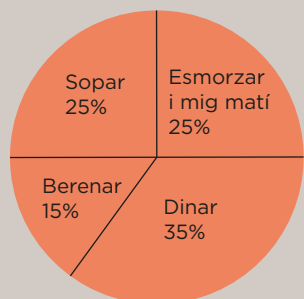
#### Preparació:

- Espremem el suc de les 6 taronges.
- A continuació, pelem la magrana, traiem els fruits, els deixem separats. Important! Intentar que els fruits quedin sense la pell interior de la magrana, per evitar l'amargor.
- Pelem el caqui, el tallem a quadradets petits i mesclm aquests quadradets amb els fruits de la magrana.
- Per acabar, repartim el suc entre els 4 gots i hi afegim els fruits de la magrana i els quadradets de caqui.

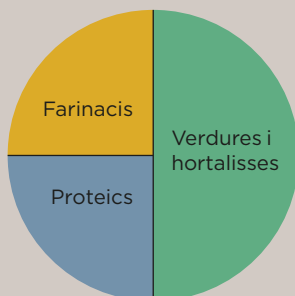
Ja tenim preparada la nostra Macedònia dels Tresors!

Amb una cullera, podeu jugar a recollir els diamants vermells i els daus d'or dintre del vostre suc vitamínic! I després de celebrar la troballa del tresor, és hora de fer un brindis amb el suc de taronja!

### PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



### ÀPAT SALUDABLE



FRUITA



OLI D'OLIVA



AIGUA



Seguiu-nos a les xarxes socials per conèixer tot el que fem a ReCrea!



Instagram:  
@recrea\_\_



Facebook:  
@recreaagronomia



LinkedIn:  
@recrea-gastronomia



X:  
@recrea\_\_



Youtube:  
@recrea\_\_