

DILUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
FESTIU	Sopa de brou amb pasta meravella Truita de patata i ceba amb daus de tomàquet i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 509,1 Kcal	Crema de carbassó Abadejo al forn amb amanida d'enciam llarg, raves i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 435,7 Kcal	Cigrons saltats amb espinacs i alls tendres Pollastre a l'ast a les fines herbes amb prunes Fruita de temporada / Pa Energia: 659,8 Kcal	Arròs del Delta al forn amb verdures (pebrot vermell i ceba) Empanada vegetal amb col llombarda i pastanaga fresca Fruita de temporada / Pa Energia: 605,6 Kcal
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Fideus a la cassola amb carxofes Medallons de lluç amb canonges i tomàquets amanits Fruita de temporada / Pa Energia: 563,1 Kcal	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana Pernilets de pollastre adobats amb patates fregides casolanes Fruita de temporada / Pa Energia: 716,6 Kcal	Llenties guisades amb verdures (ceba, pebrot i tomàquet natural) Remenat d'ou i carbassó amb cogombre, olives i pipes torrades Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 587,3 Kcal	Mongeta tendra amb patata Cap de llom al forn amb salsa de mostassa i bresa de pebrots de colors Fruita de temporada / Pa Energia: 619,7 Kcal	Crema de bròquil Bunyols de bacallà amb amanida tricolor (remolatxa, pastanaga ratllada i blat de moro) Fruita de temporada / Pa Energia: 502,4 Kcal
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs del Delta tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Truita de formatge amb amanida de col llombarda i api ratllat Fruita de temporada / Pa Energia: 599,8 Kcal	Sopa vegetal amb pasta petita Botifarra de pagès amb mongetes seques Fruita de temporada / Pa Energia: 619,6 Kcal	Trinxat de bledes amb oli d'all Lasanya de carn amb amanida d'enciam meravella, raves i olives Natilles casolanes / Pa Energia: 799,1 Kcal	Cigrons amb sofregit casolà de verdures (ceba i carbassó) Maires fresques a l'andalusa amb amanida mixta (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita de temporada / Pa Energia: 626,5 Kcal	Crema de primavera (pastanaga i carbassó) Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada / Pa Energia: 528,7 Kcal
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Espirals a la carbonara Croquetes d'espinacs amb rodanxes de tomàquet amanit i orenga Fruita de temporada / Pa Energia: 684,9 Kcal	Minestra de verdures (coliflor, patata i pastanaga) Mandonguilles mixtes amb pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 590,2 Kcal	Paella de verdures (carxofes i pebrot verd) i garrafó Remenat d'ou i albergínia amb amanida variada (cogombre, col llombarda i panses) Fruita de temporada / Pa Energia: 571,1 Kcal	Crema de porros amb crostons de pa Pollastre a la planxa amb juliana d'enciams i pastanaga Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 475,2 Kcal	Mongetes blanques asturianes amb verdures (pastanaga i ceba) Filet de lluç amb samfaina casolana (ceba, albergínia i carbassó) Fruita de temporada / Pa Energia: 538,1 Kcal
DILLUNS 31				
Estofat de patates amb carxofes i sofregit de verdures Crestes de tonyina amb amanida de l'hort (enciam llarg i pastanaga) Fruita de temporada / Pa Energia: 645,7 Kcal				

Fruita de temporada.

Pa blanc i integral.

Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.



Sistema de Gestión  
ISO 9001:2015  
www.tuv.com  
ID 9000031793



Quilòmetre zero a l'Escola

## Recomanacions esmorzars i mig mati



**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

## Aprent sobre aliments de temporada: els espinacs!

Els espinacs són una de les verdures més nutritives i versàtils que podem trobar durant el mes de març. Aquesta verdura de fulla verda és **rica en ferro, calci, fibra i vitamines A, C i K** i, per tant, una opció excel·lent per a una alimentació equilibrada i saludable.

## 4 Idees de receptes amb espinacs per a tota la família!

### Truita d'espinacs i formatge

Batre un parell d'ous amb un polsim de sal, afegir-hi espinacs frescos picats i una mica de formatge ratllat. Cuinar en una paella amb una mica d'oli d'oliva fins que estigui daurada.



### Crema d'espinacs

Cuinar els espinacs amb ceba, patata i brou vegetal. Triturar-ho tot fins a obtenir una textura suau i afegir-hi un rajolí de nata o llet de coco per donar-li cremositat.

### Lasanya d'espinacs i ricotta

Alternar capes de pasta amb una barreja d'espinacs saltejats i ricotta, cobrir amb beixamel i gratina al forn.

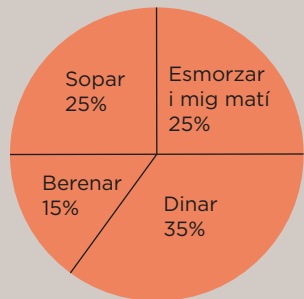


### Pizza d'espinacs i mozzarella

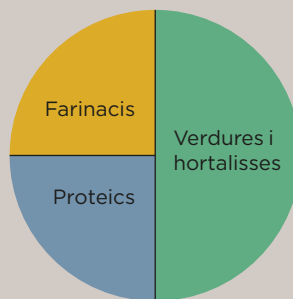
Estendre la massa de pizza i cobrir amb una base de tomàquet, espinacs frescos i mozzarella. Afegir-hi un toc d'orenga i enfornar fins que la massa estigui cruixent i el formatge, fos.

**Aproveu perquè la primavera és la temporada de recol·lecció dels espinacs i el moment ideal per gaudir-ne en la seva màxima frescor i sabor!**

## PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



## ÀPAT SALUDABLE



FRUITA



OLI D'OLIVA



AIGUA



## Què us semblen aquestes idees?

Compartiu-les amb nosaltres a través de les xarxes socials!



Instagram: @recrea\_\_



Facebook: @recrea\_\_gastronomia



LinkedIn: @recrea\_\_gastronomia



X: @recrea\_\_



Youtube: @recrea\_\_