

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Mongeta verda amb patates Croquetes de pernil amb amanida de l'hort (cogombre, olives negres i escarola) Fruita de temporada / Pa Energia: 685,07 Kcal		Vichyssoise (crema de porros i patata) Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada / Pa Energia: 576,19 Kcal		Cigrons saltats amb salsa casolana de tomàquet Verat al forn amb llit de carbassó i ceba Fruita de temporada / Pa Energia: 557,20 Kcal		Amanida d'arròs del Delta (pastanaga ratllada, olives verdes i blat de moro) Contracuixa de pollastre al forn amb rodanxes de tomàquet i orenga Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 581,20 Kcal		Fideus amb sofregit casolà de verdures Truita d'espàrrecs i patata amb enciam meravella, poma i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 695,07 Kcal	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Amanida d'espírels de colors (pastanaga, blat de moro i cogombre) Mandonguilles vegetals amb salsa casolana de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 626,97 Kcal		Arròs del Delta tres delícies Remenat d'ou, espinacs i patata amb enciam llarg, remolatxa i llavors de gira-sol Fruita de temporada / Pa Energia: 663,60 Kcal		Bledes fresques amb patata i oli d'oliva Escalopa de pollastre amb amanida mixta (raves, tomàquet i olives) Fruita de temporada / Pa Energia: 529,63 Kcal		Llenties amb sofregit casolà de tomàquet i ceba Lluç al forn amb amanida de fruita (enciam, pinya i poma) Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 546,80 Kcal		Crema de coliflor amb crostonets de pa Estofat de gall dindi amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 618,00 Kcal	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Espaguetis amb pesto casolà d'alfàbrega Truita de patata amb amanida juliana d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada / Pa Energia: 612,40 Kcal		Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, ou dur, tonyina i olives) Rodó de gall dindi al forn amb xampinyons Fruita de temporada / Pa Energia: 547,60 Kcal		Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) Bacallà amb samfaina casolana (ceba, carbassó i albergínia) Fruita de temporada / Pa Energia: 496,40 Kcal		Sopa casolana de verdures amb cigrons Pollastre a les fines herbes amb daus de tomàquet i cogombre amanits Fruita de temporada / Pa Energia: 502,00 Kcal		Arròs del Delta amb salsa casolana de tomàquet Seitons arrebossats amb col llombarda i api ratllat Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 648,40 Kcal	
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28		DIJOUS 29		DIVENDRES 30	
Llacets a la carbonara Truita de carbassó i patata amb amanida d'espinacs frescs i tomàquets cirerol Fruita de temporada / Pa Energia: 665,60 Kcal		Minestra de verdures de temporada (mongeta tendra, pèsols i patata) Botifarra a la planxa amb lamines de carbassó a la planxa Fruita de temporada / Pa Energia: 550,47 Kcal		Arròs del Delta al forn amb verdures (pebrots de colors i ceba) Maires a l'andalusa amb enciam, daus de formatge i panses Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 586,80 Kcal		Crema de temporada (pastanaga i mongeta blanca) Aletes de pollastre adobades al forn albergínia arrebossada Fruita de temporada / Pa Energia: 600,05 Kcal		Amanida de cigrons (tomàquet, olives i ou dur) Empanada vegetal amb amanida de cogombre i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 623,88 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 aportí els mateixos nutrients

## Aprenent sobre aliments de temporada: Cogombre!

Amb l'entrada del bon temps i la calor arriba l'època del cogombre, una hortalissa rica en vitamines i minerals, entre els quals destaquen la vitamina C i el potassi, amb un baix valor energètic i un elevat contingut en aigua.

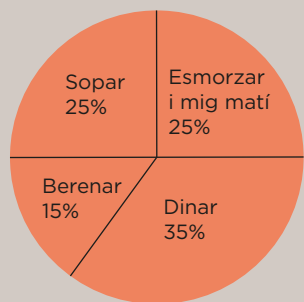


El cogombre és un aliment lleuger, de fàcil digestió i molt refrescant, el podem incloure en diferents preparacions: amanides, sopes i cremes fredes, entrepans, salses, conserves, en aigües o infusions aromatitzades, entre moltes altres.

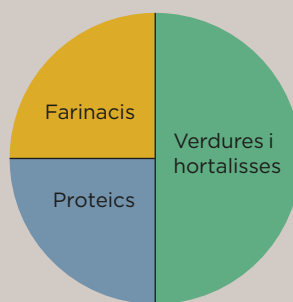
**Quina d'aquestes receptes us ve més de gust durant els mesos d'estiu?**



### 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: @recreagastronomia



LinkedIn: @recrea-gastronomia



X: @recrea\_\_



Youtube: @recrea\_\_