

Menú setembre 2025

ESCOLA LA FLORIDA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Espaguetis a la napolitana Croquetes de pollastre amb bastonets de pastanaga i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 764,2 Kcal	Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, cogombre i olives) Truita de patata i ceba amb amanida mixta (enciam llarg, raves i blat de moro) Fruita de temporada / Pa Energia: 750,9 Kcal	Arròs sofregit amb pèsols i pastanaga Lluç al forn amb carbassó laminat Fruita de temporada / Pa Energia: 589,9 Kcal	FESTIU	Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre amb herbes provençals al forn amb amanida de tomàquet i panses Fruita de temporada / Pa Energia: 561,8 Kcal
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Arròs del Delta al forn amb sofregit casolà de verdures (pebrot verd i albergínia) Seitons arrebossats amb amanida pastanaga ratllada, blat de moro i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 616,1 Kcal	Tallarines amb salsa casolana de pera, carbassó i formatge Hamburguesa de vedella amb daus de tomàquet i cogombre amanits Fruita de temporada / Pa Energia: 715,8 Kcal	Crema de verdures temporada amb crostonets de pa Truita d'espínacs amb amanida juliana d'enciams i remolatxa Iogurt natural / Pa Energia: 506,6 Kcal	Llenties saltades amb pebrot vermell i ceba Filet d'abadejo al forn amb salsa verda (all i julivert) i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 597,0 Kcal	Amanida de patata (patata, pastanaga, olives i ou dur) Rodó de gall dindi al forn amb albergínia arrebossada Fruita de temporada / Pa Energia: 650,4 Kcal
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Crema de pastanaga Macarrons amb bolonyesa casolana de llenties Fruita de temporada / Pa Energia: 585,7 Kcal	Arròs del Delta amb salsa casolana de tomàquet Truita de carbassó i patata amb espínacs baby i panses Fruita de temporada / Pa Energia: 614,6 Kcal	FESTIU	Bledes, pastanaga i patata Filet de lluç al forn amb amanida de tomàquet i blat de moro Iogurt natural / Pa Energia: 513,8 Kcal	Amanida de pasta de colors (pastanaga ratllada, blat de moro i olives negres) Pernilets de pollastre al forn amb amanida de l'hort (enciam meravella, raves i cogombre) Fruita de temporada / Pa Energia: 671,7 Kcal
Dilluns 29	Dimarts 30			
Fideus a la marinera Remenat d'ou i xampinyons amb tomàquet amanit i orenga Fruita de temporada / Pa Energia: 540,1 Kcal	Vichyssoise (crema de porro) Pollastre rostit amb xips casolanes de carbassó Fruita de temporada / Pa Energia: 556,9 Kcal			

Fruita de temporada.

Pa blanc i integral.

Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.

Es poden consultar els al·lèrgens dels plats amb el personal de ReCrea.

Menú revisat per Dietistes-Nutricionistes col·legiades (núm. CAT002464).



Benvingudes i benvinguts al curs 2025-2026!

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Iniciem el curs amb il·lusió al menjador escolar ReCrea. Us hi esperem!

Compromís ReCrea

Enguany, tenim un munt d'**àpats únics i deliciosos**, preparats amb **productes locals i de temporada**, adaptats a les necessitats del vostre centre escolar.

A més a més, continuarem compartint informació nutricional importantíssima amb els infants i amb vosaltres, les famílies, perquè ja sabeu: els **hàbits saludables** que s'adquireixen durant la infància perduren tota la vida.



Consell!

Encara que és una època plena d'emocions, la transició de les vacances d'estiu a les primeres setmanes escolars pot ser difícil. A continuació, us deixem un parell de suggeriments per facilitar aquesta etapa.

1. Avança els horaris gradualment. Durant l'estiu els horaris es desajusten. Avanceu progressivament l'hora d'anar a dormir i de llevar-se (15 minuts abans cada 2-3 dies) i recupereu la rutina matinal similar a l'escola: vestir-se, esmorzar, preparar motxilla simbòlica si cal. Això ajuda el seu cos i ment a adaptar-se sense xoc brusc el primer dia.

2. Parla i anticipa positivament, sense sobrecarregar. Si mostren nervis, valideu la seva emoció. Per exemple: és normal estar una mica nerviós/osa, a mi també em passava. Després, podeu explicar amb calma què i qui s'hi trobaran el primer dia per facilitar l'anticipació.



Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Recomanacions pels sopars

Si dinem → Podem sopar

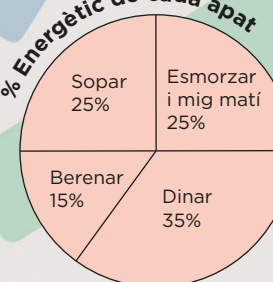
Llegums	→ Verdures i hortalisses, cereals
Cereals o fècules	→ Llegums, verdures i hortalisses
Verdures	→ Cereals, fècules, verdures

Carn	→ Ou o peix o llegums
Ou	→ Carn o peix o llegums
Peix	→ Carn o ou o llegums
Llegums	→ Carn o ou o peix

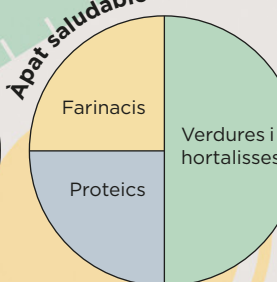
Fruita	→ Fruita o lactis
Lactis	→ Fruita

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

% Energètic de cada àpat



Àpat saludable



OLI D'OLIVA



AIGUA



FRUITA



I recordeu, estem a la vostra disposició per a qualsevol dubte o suggeriment: hola@recreagastronomia | Tel. 931 870 335

Podeu seguir-nos a les xarxes socials per no perdre-us cap novetat!

Instagram:
@recrea__

Facebook:
@recreagastronomia

X:
@recrea__

Youtube:
@recrea__

LinkedIn:
@recrea-gastronomia