

Menú octubre 2025

ESCOLA LA FLORIDA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dimecres 1		Dijous 2		Divendres 3
Mongetes blanques estofades amb verdures (ceba i pebrot)		Arròs del Delta a la jardineria (tomàquet, ceba i pèsols)		Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra)
Contracuixa de pollastre a la planxa amb remolatxa i pastanaga ratllada		Maires a l'andalusa amb amanida de cogombre, blat de moro i olives		Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada)
Iogurt natural de proximitat / Pa		Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa
Energia: 518,85 Kcal		Energia: 618,18 Kcal		Energia: 546,60 Kcal
Dilluns 6		Dimarts 7		Dimecres 8
Amanida russa amb maionesa (opcional)		Cigrons saltats amb carbassó i pebrot		Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana
Escalopa casolana de pollastre amb rodanxes de cogombre i tomàquet		Trita d'espàrrecs de marge i patata amb enciam meravella i daus de poma		Lluç al forn amb amanida d'espínacs baby i llavors de gira-sol
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa
Energia: 604,87 Kcal		Energia: 572,92 Kcal		Energia: 545,90 kcal/341,18 kcal
Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 15
Espaguetis amb salsa casolana (carbassa, ceba i poma)		Espínacs i pastanaga amb patata		Crema de carbassó
Remenat d'ou, albergínia i patata amb col llombarda i api ratllat		Estofat de porc guisat amb la seva salsa (ceba i pebrot verd)		Pit de pollastre a la planxa amb enciam de fulla roure i blat de moro
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa
Energia: 600,51 Kcal		Energia: 522,50 Kcal		Energia: 445,66 Kcal
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22
Mongeta tendra i patata saltades amb all i julivert		Pèsols i patata saltats amb pernil		Sopa casolana d'au amb verdures i pasta
Llenties estofades amb verdures		Trita d'espínacs, ceba i patata amb tomàquet, cogombre i daus de formatge		Aletes de pollastre al forn amb amanida verda (escarola, enciam llarg i olives)
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Iogurt natural de proximitat / Pa
Energia: 502,18 Kcal		Energia: 575,90 Kcal		Energia: 540,70 Kcal
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29
Arròs del Delta amb salsa casolana de tomàquet		Macarrons amb salsa pesto casolana		Cigrons estofats (col, pastanaga i ceba)
Mandonguilles vegetals acompanyades de patata i pèsols		Lluç a la planxa amb enciam, ceba tendra i olives		Trita de formatge amb daus de cogombre i pipes
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa
Energia: 631,61 Kcal		Energia: 550,65 Kcal		Energia: 590,37 Kcal
Dilluns 3		Dijous 9		Divendres 10
Crema de tardor (pastanaga i mongetes seques)		Galets amb bolonyesa vegetal casolana		Sopa vegetal amb cabells d'àngel
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Daus de pollastre al curri amb verdures (carbassó i porro)
Energia: 530,44 Kcal		Energia: 480,00 Kcal		Iogurt natural de proximitat / Pa
Dilluns 17		Dijous 16		Divendres 17
Llenties amb sofregit casolà		Arròs del Delta saltat amb pèsols i ceba		Salmó a la papillote (ceba, pebrot i pastanaga)
Salmó a la papillote (ceba, pebrot i pastanaga)		Croquetes vegetals amb amanida de fruita (enciam, taronja i magrana)		Fruita de temporada / Pa
Fruita de temporada / Pa		Iogurt natural de proximitat / Pa		Energia: 579,97 Kcal
Energia: 579,97 Kcal		Energia: 645,45 Kcal		
Dilluns 24		Dijous 23		Divendres 24
Bròquil gratinat amb beixamel casolana		Arròs del Delta a la cassola amb sofregit casolà de verdures		Botifarra de pagès amb pastanaga, blat de moro i vinagreta
Botifarra de pagès amb pastanaga, blat de moro i vinagreta		Abadejo al forn amb amanida de fulla roure, raves i llavors de sèsam		Fruita de temporada / Pa
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa		Energia: 653,56 Kcal
Energia: 653,56 Kcal		Energia: 638,51 Kcal		
Dilluns 31		Dijous 30		Divendres 31
Crema de carbassa i moniato		Coliflor, patata i pastanaga bullides amb oli d'oliva		Pizza de pernil i formatge amb rodanxes de tomàquet i panses
Pizza de pernil i formatge amb rodanxes de tomàquet i panses		Pernilets de pollastre al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat		Castanyes i fruita de temporada / Pa
Fruita de temporada / Pa		Iogurt natural de proximitat / Pa		Energia: 598,85 Kcal
Energia: 598,85 Kcal		Energia: 510,20 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).



Menú octubre 2025

ReCrea
Gastronomia col·lectiva

Arriba la temporada dels aliments taronges!
Aquest mes, parlem dels moniatos.



Amb l'entrada de la tardor, és el moment perfecte per gaudir dels moniatos. A més de ser molt dolços i versàtils a la cuina, són un **aliment molt nutritiu**: contenen minerals com el potassi, que ajuda al bon funcionament dels músculs i del sistema nerviós, i són rics en vitamina A, important per tenir una bona visió. També ens aporten petites quantitats de vitamina E, B6 i folats, que contribueixen a cuidar la nostra salut.

Per totes aquestes **propietats beneficioses**, no dubteu a incorporar el moniato a les vostres receptes! És una manera deliciosa i saludable de celebrar la tardor en família.

Broquetes de moniato glacejades.

Ingredients:

- 2 moniatos mitjans
- 1 taronja
- 1 culleradeta de miso
- 1 cullerada de mel
- Oli d'oliva
- 1 polsim de canyella
- 1 culleradeta de salsa de soja

Preparació:

- Pelar el moniato i tallar-lo en rodanxes fines.
- Cuinar el moniato al forn prèviament escalfat.
- Ratllar una mica de pell neta de taronja en un bol i afegir-hi el suc.
- Incorporar-hi la canyella en pols, la mel, el miso, la salsa de soja i l'oli d'oliva i batre fins a emulsionar.
- Un cop les rodanxes de moniato s'han refredat, barrejar-les amb el condiment preparat.
- Muntar les rodanxes de moniato en una broqueta.
- En una paella amb oli calent, daurar les broquetes per ambdós costats fins que caramel·litzin.

Consell!



A l'octubre, canviem l'hora i...

els dies es fan més curts i disposem de menys llum natural. Aquesta reducció pot influir en el nostre nivell d'energia i en l'estat d'ànim.

Per això és important aprofitar les hores de sol: sortir a caminar o jugar a l'aire lliure, encara que només siguin vint o trenta minuts al dia, afavoreix l'activitat física, contribueix al benestar emocional i ajuda a regular els ritmes de son dels infants.



Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Recomanacions pels sopars

Si dinem → Podem sopar

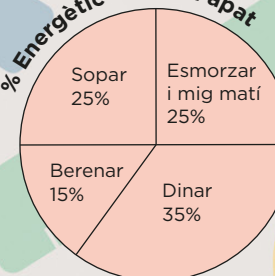
- Llegums → Verdures i hortalisses, cereals
- Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses
- Verdures → Cereals, fècules, verdures

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

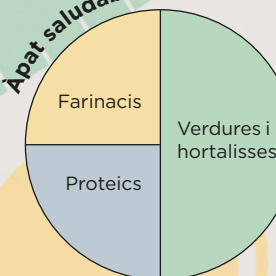
- Fruita → Fruita o lactis
- Lactis → Fruita

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