

Menú desembre 2025

ESCOLA LA FLORIDA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espirals integrals amb salsa casolana de tomàquet i formatge ratllat Mandonguilles vegetals acompanyades de ceba i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 630,00 Kcal	Coliflor i patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn amb amanida de pastanaga, olives i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 580,84 Kcal	Mongeta blanca estofada amb verdures (pastanaga i ceba) Remenat d'ou i carbassó amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 563,26 Kcal	Arròs del Delta al forn amb ceba i pebrot Maires a l'andalusa amb enciam llarg i daus de tomàquet amanits Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 583,50 Kcal	FESTIU
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Arròs del Delta tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Truita de formatge i patata amb tomàquets cirerol, olives negres i orenga Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 585,63 Kcal	Crema de carbassa i nyàmera Llenties amb sofregit casolà Fruita de temporada / Pa Energia: 562,76 Kcal	Espaguetis amb pesto casolà d'alfàbrega Ventresca de lluç al forn amb amanida d'espínacs baby i formatge fresc Fruita de temporada / Pa Energia: 598,67 Kcal	Cigrons guisats amb col i pastanaga Rodó de vedella amb bresa de verdures de temporada Fruita de temporada / Pa Energia: 616,38 Kcal
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Crema de carbassó i moniato Rostit de porc a la catalana (pastanaga i xampinyons) Fruita de temporada / Pa Energia: 509,90 Kcal	Trinxat de bledes, patata i oli d'all Macarrons amb bolonyesa vegetal casolana Fruita de temporada / Pa Energia: 529,00 Kcal	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana Seitons arrebossats amb amanida de fulla roure i magrana Fruita de temporada / Pa Energia: 554,72 Kcal	Llenties estofades amb verdures (pebrot i porro) Truita de patates amb tomàquet i raves amanits Fruita de temporada / Pa Energia: 576,00 Kcal	Sopa de Nadal amb galets i pilota (brou casolà) Pollastre rostit amb prunes i amanida juliana de remolatxa i pastanaga Neules i torrons / Pa Energia: 631,80 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.



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



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

Menú desembre 2025

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Celebrem Nadal amb magranes!

La magrana és una fruita que destaca pel seu color vermell intens i brillant que ens recorda la festivitat, la calidesa i l'alegria de Nadal. És una fruita que ens aporta **minerals** com el **potassi**, que ajuda al bon funcionament dels músculs, **vitamines del grup B**, que ens donen energia per afrontar el dia, i una mica de **vitamina C i antioxidants**, que contribueixen a reforçar les defenses i cuidar la salut.

Us deixem a continuació una recepta deliciosa perquè la pugueu gaudir en família!



Salsa de iogurt i magrana per afegir a verdures al forn!

Ingredients:

- ½ magrana
- 50 ml de llet
- 1 cullerada de suc de llimona
- Herbes aromàtiques, comí, llavors de sèsam, farigola fresca i ratlladura de llimona
- 125 g iogurt grec natural
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra i sal al gust
- ½ gra d'all molt picat

Preparació:

Barregem la llet amb el suc de llimona i la deixem reposar uns 15 minuts fins que s'espesseixi lleugerament. Ara, hi afegim el iogurt, l'all picat, l'oli i la sal per obtenir una salsa cremosa i fresca. Aboquem la salsa a un bol i hi afegim les herbes picades, el comí, les llavors de sèsam, la ratlladura de llimona i les llavors de magrana. Decoram el plat amb una mica de farigola fresca.

Nadal i la taula compartida



Quan arriba Nadal, la cuina s'omple d'olors que desperten records: el brou que cou a foc lent, el pa acabat de torrar... Però més enllà dels sabors, el que realment alimenta és **el temps compartit amb les persones que més estimem**.

Seure a taula amb la família i amb els amics i amigues és retrobar-se. Entre plats i rialles, les hores passen sense pressa, i **cada conversa esdevé un regal**. El menjar és l'excusa perfecta per tornar a mirar-nos als ulls, per explicar històries que ja sabem i escoltar-ne de noves, per sentir que, malgrat tot, continuem en companyia. Perquè el Nadal és això: una taula compartida, una cuina que parla d'amor i unes mans que comparteixen vida.

Recomanacions esmorzars i mig mati

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.



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](https://www.instagram.com/recrea)

Facebook:
[@recreagastronomia](https://www.facebook.com/recreagastronomia)

X:
[@recrea](https://www.x.com/recrea)

Youtube:
[@recrea](https://www.youtube.com/recrea)

LinkedIn:
[@recrea-gastronomia](https://www.linkedin.com/recrea-gastronomia)