

Menú febrer 2026

ESCOLA LA FLORIDA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Tallarines amb pesto casolà d'alfàbrega Truita de patata i ceba amb amanida tricolor (pastanaga, raves i blat de moro) Fruita de temporada / Pa Energia: 614,71 Kcal	Bròquil i patata al vapor Cap de llom al forn amb ceba caramel·litzada i salsa de soja Fruita de temporada / Pa Energia: 506,87 Kcal	Arròs del Delta tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Lluç amb salsa marinera casolana i patates Fruita de temporada / Pa Energia: 578,94 Kcal	Llenties amb sofregit casolà Pollastre rostit amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada / Pa Energia: 637,77 Kcal	Crema de carbassa Mandonguilles vegetals amb salsa casolana de verdures i amanida Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 452,23 Kcal
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Arròs del Delta a la cassola amb verdures (carxofes, ceba i pebrot) Daus de pollastre marinats amb amanida d'escarola i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 574,82 Kcal	Timbal de verdures (carbassa, mongeta tendra i patata) Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada) Fruita de temporada / Pa Energia: 542,60 Kcal	Crema de carbassó Rostit de vedella amb prunes, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada / Pa Energia: 546,35 Kcal	Mongeta blanca estofada amb carbassa Truita de botifarra d'ou amb enciam de fulla roure i blat de moro Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 573,14 Kcal	Macarrons integrals amb salsa casolana de formatges Halibut arrebossat amb rodanxes de tomàquet i orenga Fruita de temporada / Pa Energia: 666,44 Kcal
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
FESTIU	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana Croquetes de pollastre amb espinacs baby i panses Fruita de temporada / Pa Energia: 599,52 Kcal	Trinxat de bledès amb patata i oli d'allís Espaguetis amb bolonyesa vegetal casolana Fruita de temporada / Pa Energia: 501,78 Kcal	Cigrons estofats de l'àvia Ventresca de lluç al forn amb amanida de l'hort (tomàquet, raves i enciam) Fruita de temporada / Pa Energia: 558,88 Kcal	Sopa minestrone amb pistons Remenat d'ou, calçots i patata amb juliana de remolatxa i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 505,02 Kcal
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de pèsols Truita de formatge i patata amb llesques de pa amb tomàquet Fruita de temporada Energia: 544,65 Kcal	Arròs integral al forn amb ceba i carbassó Hamburguesa de vedella enciam llarg, olives negres i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 628,80 Kcal	Colíflor gratinada (amb patata) Maires a l'andalusa amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 537,24 Kcal	Espirals a la napolitana Pernilets de pollastre a les fines herbes amb amanida de fruita (enciam, pinya i poma) Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 645,40 Kcal	Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata) Llenties estofades amb verdures (pebrot i porro) Fruita de temporada / Pa Energia: 509,80 Kcal



Fruita de temporada.



Pa blanc i integral.



Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.



Menú febrer 2026

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Arriba l'època dels calçots!

Aquesta hortalissa tan típica de casa nostra és molt rica en **aigua i fibra**, sent la fibra especialment beneficiosa per a la nostra salut intestinal. També és una **font d'antioxidant**, gràcies als flavonoides i als compostos sulfurats que conté, substàncies protectores per a la salut.

La calçotada és una de les celebracions més populars de la nostra cultura alimentària, però us animem a incloure els calçots també en el vostre dia a dia. Us animeu a preparar un paté de calçots?



Paté de calçots



Ingredients:

- 6 calçots
- 1 cullerada de tahina
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1 polsim de sal
- comí al gust

Elaboració:

Rentar bé els calçots i tallar-ne els extrems. Fer un tall en vertical i retirar la primera capa del calçot. Col·locar-los en una safata de forn amb un raig d'oli d'oliva verge, preferentment extra, i un polsim de sal. Coure'ls fins que estiguin ben tendres (al voltant d'un 15-20 minuts). Retirar-los del forn i col·locar-los en un processador d'aliments juntament amb la resta d'ingredients. Triturar fins a obtenir un paté homogeni.

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

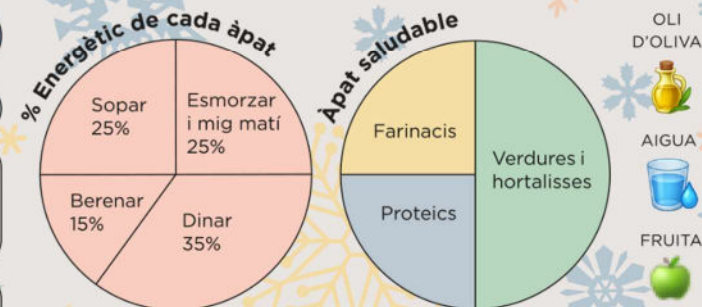
Carn → Ou o peix o llegums
Ou → Carn o peix o llegums
Peix → Carn o ou o llegums
Llegums → Carn o ou o peix

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.

14 de febrer

Febrer és el millor mes per recordar la importància de mantenir vincles basats en **l'amor i l'empatia**. A través de petits gestos, com el reforç positiu, podem cuidar les relacions i fer que les persones del nostre voltant se sentin valorades i estimades.



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://twitter.com/recrea)

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

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