

Menú març 2026

ESCOLA LA FLORIDA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs del Delta cremós amb espàrrecs verds Truita de patata i carbassó amb amanida de pastanaga ratllada i espinacs frescs Fruita de temporada / Pa Energia: 577,46 Kcal	Mongeta blanca estofada amb col i pastanaga Escalopa casolana de pollastre amb daus de tomàquet i escarola Fruita de temporada / Pa Energia: 617,92 Kcal	Espaguetis amb sofregit casolà de tomàquet i verdures Lluç al forn amb amanida d'enciam llarg, raves i olives Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 538,36 Kcal	Mongeta tendra amb patata Cap de llom al forn amb xampinyons i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 562,84 kcal	Crema de verdures amb crostonets de pa Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada) Fruita de temporada / Pa Energia: 550,94 kcal
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Sopa casolana d'au amb fideus Botifarra de porc amb patata al caliu Fruita de temporada / Pa Energia: 544,60 Kcal	Llenties estofades amb verdures (ceba i pebrot) Remenat d'ou i patata amb pastanaga, olives i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 630,10 Kcal	Crema de carbassa Pollastre a l'ast amb albergínia al forn Fruita de temporada / Pa Energia: 586,10 Kcal	Bledes amb patata i pastanaga bullides Croquetes vegetals amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada / Pa Energia: 540,35 Kcal	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Maires fresques al forn amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 532,34 Kcal
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Macarrons integrals a la carbonara Truita d'espínacs amb remolatxa i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 619,43 Kcal	Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Rostit de vedella amb sofregit casolà (ceba, pastanaga i bolets) Fruita de temporada / Pa Energia: 569,97 Kcal	Arròs amb sofregit casolà i salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb amanida mixta (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita de temporada / Pa Energia: 600,60 Kcal	Cigrons amb quinoa i verdures saltades Daus de pollastre marinats amb enciam meravella, olives i vinagreta Crema de Sant Josep / Pa Energia: 667,88 Kcal	Crema de primavera (pastanaga i carbassó) Llenties guisades amb verdures i arròs Fruita de temporada / Pa Energia: 569,97 Kcal
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de bròquil Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 604,60 Kcal	Arròs integral mediterrani (cigrons, sofregit de tomàquet, pebrot vermell i carbassó) Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 562,42 Kcal	Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Macarrons amb bolonyesa vegetal casolana Fruita de temporada / Pa Energia: 551,10 Kcal	Cassoleta de mongetes blanques Halibut arrebossat amb amanida de tomàquet, raves i enciam Fruita de temporada / Pa Energia: 579,47 Kcal	Brou casolà amb pasta meravella Truita de tonyina amb amanida de pastanaga, col llombarda i panses Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 524,71 Kcal
Dilluns 30	Dimarts 31			

SETMANA SANTA



Fruita de temporada.



Pa blanc i integral.



Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.lur.com
ID: 300003793



Menú març 2026

ReCrea
Gastronomia col·lectiva

La primavera ens porta els maduixots!

Amb l'arribada del mes de març i quan la primavera ja és a tocar, comencen a aparèixer fruites de temporada com el maduixot. Aquesta fruita és **molt refrescant i rica en vitamina C i antioxidants**, que ajuden a cuidar el nostre cos i a mantenir-nos sans i plens d'energia. A més, destaca pel seu contingut en minerals i fibra. **Combinar aliments rics en vitamina C**, com el maduixot, ajuda el nostre cos a **absorbir millor el ferro** dels aliments.

Els maduixots són fruites delicades que es fan malbé amb facilitat. Per això, us proposem algunes idees per reduir el **malbaratament alimentari** en cas que us n'hagin sobrat:

Es poden **congelar senceres o tallades** a trossos; d'aquesta manera, quan us en vingui de gust, estaran sempre a punt per consumir de manera ràpida i pràctica.

Quan els maduixots estan molt madurs, són **ideals per fer confitures**, ja que tenen un sabor més dolç de forma natural. Cuinar-los amb una mica de llimona permet potenciar-ne el gust i conservar-los durant més temps.

Els maduixots es poden **aprofitar per fer vinagretes o amaniments**, perquè aporten un toc dolç i fresc a les amanides. Triturats amb oli d'oliva i una mica de vinagre o llimona, ofereixen una combinació original i molt saborosa.

COMPTE
AMB LES
AL·LÈRGIES!



Amb l'**arribada de la primavera**, els dies s'allarguen, el bon temps es deixa sentir i tot sembla convidar-nos a sortir, a moure'ns i a mirar el món amb uns altres ulls.

L'ànim es transforma, es torna més lleuger i optimista, com si l'energia renaixés amb la llum. Però aquesta transició no sempre és suau: l'**astènia primaveral** pot fer-nos sentir cansament, falta de concentració o una estranya desmotivació. És part del canvi, un petit desajust mentre el cos i les emocions s'adapten al nou ritme de la primavera.

Parar **atenció a les nostres emocions** també és salut!



Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Recomanacions pels sopars

Si dinem → Podem sopar

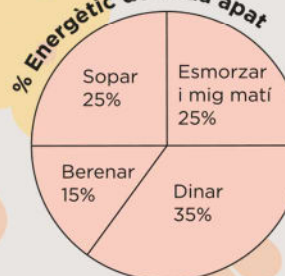
Llegums → Verdures i hortalisses, cereals
Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses
Verdures → Cereals, fècules, verdures

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

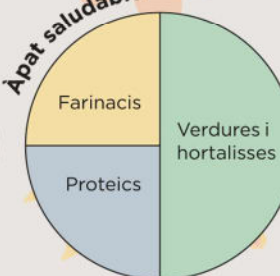
Fruita → Fruita o lactis
Lactis → Fruita

En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que porti 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](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)