

# Menú abril 2026

ESCOLA LA FLORIDA

# ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
FESTIU	Macarrons integrals amb salsa casolana de formatges Calamars a la romana amb enciam meravella, raves i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 630,25 Kcal	Arròs del Delta al forn amb verdures (bròquil, ceba i pebrot) Truita de formatge i patata amb amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 583,84 Kcal	Mongeta verda amb patata Llenties estofades amb ceba i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 502,2 Kcal	Crema de pèsols Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida variada (canonges, pera i vinagreta) Fruita de temporada / Pa Energia: 463,44 Kcal
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Sopa de verdures amb pistons Remenat d'ou i patata amb remolatxa i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 499,80 Kcal	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana Lluç arrebossat amb amanida tricolor (enciam, raves i blat de moro) Fruita de temporada / Pa Energia: 531,77 Kcal	Mongeta blanca estofada amb verdures (pastanaga i ceba) Hamburguesa de vedella amb rodanxes de tomàquet i orenga Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 609,60 Kcal	Crema de carbassó amb crostons de pa Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal casolana Fruita de temporada / Pa Energia: 546,50 Kcal	Coliflor i patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn amb bresa de verdures (ceba, pastanaga i all) Fruita de temporada / Pa Energia: 524,95 Kcal
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Llenties amb sofregit casolà Truita de carbassó amb blat de moro i tomàquet amanit Fruita de temporada / Pa Energia: 571,50 Kcal	Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) Llom al forn amb salsa casolana de poma i xampinyons Fruita de temporada / Pa Energia: 541,40 Kcal	Amanida d'espirlals de colors (cogombre, olives i blat de moro) Ventresca de lluç al forn amb enciam llarg i raves Fruita de temporada / Pa Energia: 531,63 Kcal	Arròs integral a la jardineria (tomàquet, ceba i pèsols) Escalopa casolana de pollastre amb amanida de pastanaga, remolatxa i poma Fruita de temporada amb xocolata desfeta / Pa Energia: 684,60 Kcal	Crema de verdures de temporada Cigrons saltats amb verdures de primavera (albergínia, porro i carbassó) Fruita de temporada / Pa Energia: 514,36 Kcal
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	
Espaguetis integrals amb salsa casolana de tomàquet i formatge ratllat Maires a l'andalusa amb amanida d'espínacs baby i panses Fruita de temporada / Pa Energia: 607,35 Kcal	Crema de pastanaga i mongeta blanca Truita de patata i ceba amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 543,00 Kcal	Arròs del Delta a la milanesa (ceba, carn de porc i pèsols) Llenties estofades amb verdures (pebrot i porro) Fruita de temporada / Pa Energia: 574,10 Kcal	Bledes i patata bullides Estofat de vedella amb pastanaga i xampinyons i amanida mixta Fruita de temporada / Pa Energia: 523,45 Kcal	



Fruita de temporada.



Pa blanc i integral.



Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.

Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima

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

Menú revisat per Dietistes-Nutricionistes col·legiades (núm. CAT002465).



Sistema de Gestió  
ISO 9001:2015



www.tuv.com  
ID 9000031793



## Les fruites de primavera ja són aquí!

Amb l'arribada de la primavera arriba la temporada de les nespres! Aquesta fruita és molt bona per al nostre cos: té vitamines (A, B6 i C), potassi i fibra, que ens ajuden a fer bé la digestió i a mantenir-nos forts i saludables.

I sabeu què passa també aquest mes d'abril? La Pasqua! En aquestes dates, és tradició menjar la mona de Pasqua, un pastís molt especial que sovint es decora amb xocolata, ous... i també hi podem afegir fruita!

Una idea divertida és afegir nespres a la mona. Així la mona serà encara més dolça, fresca i saludable. Qui s'anima a provar una mona de Pasqua amb nespres?



## Mona de Pasqua amb nespres

### Ingredients:

- 200 g de nespres madures
- 2 ous
- 1 iogurt natural sense sucre
- 50 g de mel
- 120 g de farina integral
- 40 ml d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de llevat químic
- 1 culleradeta de canyella (opcional)
- Un grapat d'ametlles o nous (opcional)

### Elaboració:

Pela i talla les nespres a trossets petits. Bat els ous amb la mel. Afegeix-hi el iogurt i l'oli d'oliva i barreja-ho bé. Incorpora-hi la farina integral, el llevat i la canyella. Afegeix-hi els trossets de nespra i, de forma opcional, les ametlles o les nous. Enforna a 180 °C uns 30 minuts aproximadament.

## Aprofitem el floriment de la primavera per cultivar la salut conscient

Nodrir-se amb atenció, respirar profundament, permetre's la vida lenta. La salut és el jardí que es mima dia a dia. Cada gest de cura, avui, és benestar sòlid per al futur



## Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

## Recomanacions pels sopars

Si dinem → Podem sopar

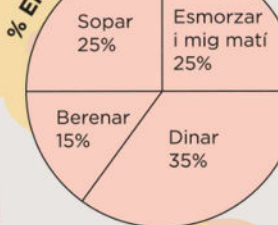
Llegums → Verdures i hortalisses, cereals  
Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses  
Verdures → Cereals, fècules, verdures

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

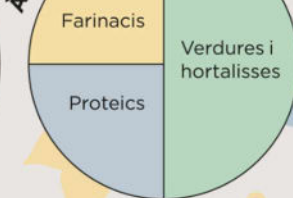
Fruita → Fruita o lactis  
Lactis → Fruita

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](mailto: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