

Menú maig 2026

ESCOLA LA FLORIDA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de carbassó Escalopa de pollastre casolana amb xips casolanes d'albergínia al forn Fruita de temporada / Pa Energia: 552.99kcal	Amanida de pasta integral (tomàquet, olives i blat de moro) Mandonguilles vegetals amb salsa casolana de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 780kcal	Cigrons estofats de l'àvia Remenat de carbassó i patata i amanida de canonges, raves i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 621.10kcal	Arròs del Delta tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Lluç al forn amb all i julivert, i enciam meravella i blat de moro Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 576.69kcal	Coliflor gratinada amb patata Daus de pollastre marinats amb juliana de remolatxa i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 569.13kcal
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Tallarines amb pesto casolà d'alfàbrega Truita d'espàrrecs i patata amb tomàquet i panses Fruita de temporada / Pa Energia: 715.22kcal	Amanida russa amb maionesa (opcional) Rostit de vedella amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 610.81kcal	Arròs integral al forn amb ceba i carbassó Maires a l'andalusa amb cogombre i olives negres Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 610.81kcal	Crema de pèsols Pernillets de pollastre al forn amb enciam llarg i raves Fruita de temporada / Pa Energia: 706.63kcal	Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra) Llenties guisades amb verdures i arròs del Delta Fruita de temporada / Pa Energia: 565.87kcal
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Fideuà de verdures i faves Lluç arrebossat amb pastanaga ratllada i espinacs frescs Fruita de temporada / Pa Energia: 759.50kcal	Amanida d'arròs integral (enciam, olives i cogombre) Pollastre a l'ast amb rodanxes de carbassó a la planxa Fruita de temporada / Pa Energia: 1003,98kcal	Cassoleta de mongetes blanques Remenat d'albergínia i patata amb daus de tomàquet i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 836,1kcal	Amanida de patata (tomàquet, olives i cogombre) Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada) Fruita de temporada / Pa Energia: 730,10kcal	FESTA
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
FESTA	Trinxat de la Cerdanya Llenties amb sofregit casolà Fruita de temporada / Pa Energia: 583.11kcal	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre al forn amb fulla de roure i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 661.05kcal	Macarrons integrals a la carbonara Peix carboner al forn amb remolatxa i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 667.63kcal	Cigrons saltats amb verdures de primavera (albergínia, porro i carbassó) Truita de patata i ceba amb amanida de cogombre i olives negres Fruita de temporada / Pa Energia: 735.57kcal



Fruita de temporada.



Pa blanc i integral.



Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.

Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima



Sistema de Gestió
ISO 9001:2015



www.tuv.com
ID 9000031793



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

Menú revisat per Dietistes-Nutricionistes col·legiades (núm. CAT002403).

Menú maig 2026

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Èpoques de cireres! 🍒

Les cireres són una de les fruites més dolces i refrescants de la primavera, especialment presents durant el mes de maig. Aquesta fruita és rica en fibra, que ajuda a fer bé la digestió. A més, ens aporten vitamines com la C i la A, que ajuden a cuidar el cos i les defenses, i minerals com el potassi, important per als músculs.

Les cireres només es poden collir durant poc temps, així que cal aprofitar la temporada! Us deixem una proposta de recepta refrescant ara que s'acosta el bon temps.



Gelat casolà de cireres (amb opció vegana!)

Ingredients:

- 2 Tasses de cireres (sense pinyol)
- 1 Iogurt natural o grec (o iogurt vegetal cremós)
- 1 Plàtan madur
- Opcional: una mica de mel, xarop d'atzavara o dàtils per endolcir

Elaboració:

Renteu les cireres, treieu-ne el pinyol i tal·leu el plàtan a rodanxes. Congeleu la fruita durant almenys 3-4 hores i, després, tritureu-ho tot amb el iogurt fins a obtenir una textura cremosa. Per a més dolçor, afegiu-hi una mica de mel, xarop d'atzavara o dàtils i torneu a triturar. Mmm... Quin gelat més deliciós i refrescant!

Cultivar els vincles que perduren

En aquest mes de maig, i més enllà d'ell, reconeixem i valorem el compromís sense límits de les mares, les àvies i totes aquelles persones que, amb dedicació i tendresa, sostenen el benestar de les famílies i de la comunitat.



Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Si dinem → Podem sopar

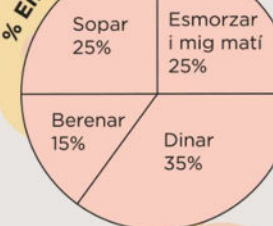
Llegums → Verdures i hortalisses, cereals
Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses
Verdures → Cereals, fècules, verdures

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

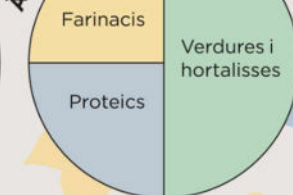
Fruita → Fruita o lactis
Lactis → Fruita

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.com | 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