

Menú juny 2026

ESCOLA LA FLORIDA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Macarrons integrals a la napolitana	Empedrat de llegums eco (tomàquet, cogombre i ou dur)	Crema de pastanaga	Amanida d'arròs del Delta	Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta verda)
Botifarra de porc amb pastanaga ratllada i espinacs frescs	Remenat d'albergínia amb enciam, remolatxa i blat de moro	Pollastre rostit amb amanida verda (enciam meravella, cogombre i pera)	Ventresca de lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Llenties estofades amb verdures (ceba i pebrot)
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Iogurt natural de proximitat / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
Energia: 674,42kcal	Energia: 538,53kcal	Energia: 486,86kcal	Energia: 588,10kcal	Energia: 481,68kcal

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Fideuà (sofregit casolà de verdures i peix)	Amanida russa amb maionesa (opcional)	Arròs integral a la milanesa (ceba, carn de porc i pèsols)	Vichysoise	Cigrons estofats amb verdures (ceba i pastanaga)
Trita de patata i ceba amb amanida de tomàquet i olives	Cap de llom al forn amb bresa de verdures	Filet de llúcera al forn amb amanida d'enciam llarg, raves i blat de moro	Espirals amb bolonyesa vegetal casolana	Pollastre arrebossat casolà amb daus de pastanaga i cogombre amanits
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Iogurt natural de proximitat / Pa	Fruita de temporada / Pa
Energia: 634,81kcal	Energia: 575,77kcal	Energia: 615,44kcal	Energia: 643,03kcal	Energia: 513,38kcal

Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Amanida de llenties	Espaguetis integrals amb salsa casolana de pera, carbassó i formatge	Amanida de patata (tomàquet, olives i cogombre)	Crema de carbassó	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana
Peix fogoner al forn amb amanida d'enciam, panses i raves	Remenat de carbassó amb rodanxes de tomàquet i orenga	Mandonguilles vegetals amb salsa casolana de verdures	Pollastre al curri amb verdures (pastanaga i porro)	Hamburguesa de vedella amb patates fregides i amanida variada
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Gelat / Pa
Energia: 505,25kcal	Energia: 612,42kcal	Energia: 484,46kcal	Energia: 496,82kcal	Energia: 674,98kcal



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. CAT002403).



Menú juny 2026

Amb l'arribada del bon temps... també arriben els préssecs! 🍑

Els préssecs són una de les fruites protagonistes d'aquesta època de l'any. Són dolços, refrescants i molt beneficiosos per al nostre organisme. Contenen molta **aigua**, que ens ajuda a mantenir-nos hidratats, **fibra**, que afavoreix la salut intestinal, i **vitamina C**, important per ajudar a mantenir les defenses del cos. A més, aporten antioxidants, que contribueixen a cuidar la pell i el cor. Segur que moltes vegades els mengeu sols, ben rentats... i ja són deliciosos! Però sabíeu que també es poden **incorporar a moltes receptes** diferents? Podem afegir-los a esmorzars, amanides, plats principals o postres. Són aliments molt versàtils i plens de sabor! Per això, us proposem una recepta divertida, equilibrada i fàcil de preparar en família. Us animeu a provar-la?

Quinoa amb pollastre i préssec

Ingredients

1 tassa de quinoa
2 tasses d'aigua o brou
2 pits de pollastre tallats a daus
2 préssecs tallats a daus
1 pebrot vermell i 1 pebrot verd
1 ceba
2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
Sal i pebre

Preparació

Rentar i escórrer la quinoa. Coure-la en aigua o brou durant 15 minuts. Reservar.
Cuinar el pollastre en una paella amb oli d'oliva fins que quedi daurat. Reservar.
Rentar i tallar les hortalisses a trossos petits i sofregir-les a la mateixa paella fins que quedin tendres.
Afegir els préssecs a daus, la quinoa i el pollastre.
Barrejar, condimentar amb sal i pebre i servir calent.



Adeu a l'aula, hola a l'estiu! ☀️

Marxem contents i contentes i amb un munt d'aprenentatges assolits, un any més, al menjador escolar **ReCrea!**

Durant aquest curs hem compartit àpats, experiències, descobertes i molts moments especials al voltant de la taula.

Ara arriba el moment de descansar, jugar, gaudir del bon temps i carregar energies per tornar al setembre amb nous somriures i aventures.

Bon estiu a totes les famílies!



Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Recomanacions pels sopars

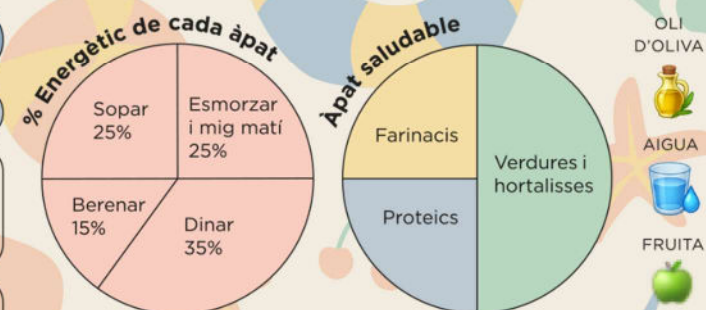
Si dinem → Podem sopar

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.



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