Menú octubre 2026

ESCOLA LA FLORIDA / PRIMÀRIA

ReCrea
Gastronomia col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 1 Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra) 2 Ventresca de lluç al forn amb salsa verda i pèsols P Fruita de temporada E Energia: 519,87 Kcal	**2** 1 Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba i pebrot) 2 Pollastre arrebossat casolà amb amanida de canonges, raves i pipes P Fruita de temporada E Energia: 720,11 Kcal
5 1 Amanida d'espirals de colors (pastanaga, blat de moro i rúcula) 2 Botifarra de porc amb samfaina P Fruita de temporada E Energia: 890,12 Kcal	**6** 1 Cigrons saltats amb pebrot i ceba 2 Truita de carbassó i patata amb enciam meravella i daus de poma P Fruita de temporada E Energia: 732,44 Kcal	**7** 1 Crema de carbassó 2 Galets amb bolonyesa vegetal casolana P Fruita de temporada E Energia: 712,46 Kcal	**8** 1 Amanida russa amb maionesa (opcional) 2 Pollastre rostit amb daus de pastanaga i cogombre amanit P Fruita de temporada E Energia: 689,93 Kcal	TASTA I DESCOBREIX **9** 1 Arròs integral amb sofregit casolà 2 Maires a l'andalusa amb amanida d'espinacs *baby* i panses P Iogurt natural E Energia: 530,64 Kcal
12 Festiu Nacional	**13** 1 Llenties amb sofregit casolà 2 Remenat d'espàrrecs de marge i patata amb enciam meravella i tomàquet amanit P Fruita de temporada E Energia: 568,84 Kcal	**14** 1 Amanida d'arròs integral (cogombre, olives negres i tomàquet cirerol) 2 Estofat de gall dindi guisat amb xampinyons i pastanaga P Fruita de temporada E Energia: 606,01 Kcal	**15** 1 Mongeta tendra amb pastanaga i patata 2 Peix fogoner al forn amb enciam de fulla roure i blat de moro P Fruita de temporada E Energia: 482,87 Kcal	**16** 1 Amanida de llacets (tomàquet, olives i cogombre) 2 Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba i pastanaga) P Fruita de temporada E Energia: 683,52 Kcal
19 1 Pèsols saltats amb patata daurada 2 Remenat d'ou amb sofregit de tomàquet amb enciam i rodanxes de cogombre P Fruita de temporada E Energia: 545,09 Kcal	**20** 1 Arròs amb sofregit de verdures de temporada 2 Lluç al forn amb enciam llarg, raves i blat de moro P Iogurt natural E Energia: 526,53 Kcal	LA VOLTA AL MÓN - ITÀLIA **21** 1 Minestrone de la Nonna amb verdures 2 Pollastre a la *cacciatora* P Poma al forn amb canyella E Energia: 519,87 Kcal	**22** 1 Crema de verdures de temporada 2 Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada) P Fruita de temporada E Energia: 512,68 Kcal	**23** 1 Bròquil gratinat amb beixamel casolana 2 Estofat de vedella amb xampinyons i pastanaga P Fruita de temporada E Energia: 485,34 Kcal
26 1 Tricolor de verdures (coliflor, patata i pastanaga) 2 Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet i pebrot) P Fruita de temporada E Energia: 569,12 Kcal	**27** 1 Espaguetis integrals amb pesto casolà d'alfàbrega 2 Filet de llúcera al forn amb amanida d'enciam, olives i vinagreta P Fruita de temporada E Energia: 588,34 Kcal	**28** 1 Arròs amb salsa casolana de tomàquet 2 Truita de formatge i patata amb daus de cogombre i pipes P Fruita de temporada E Energia: 572,68 Kcal	**29** 1 Crema de carbassa i moniato 2 Pizza de tonyina i formatge amb canonges i pastanaga ratllada P Iogurt natural E Energia: 702,39 Kcal	**30** 1 Cigrons estofats amb verdures (pebrot i porro) 2 Pernilets de pollastre al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat P Fruita de temporada i castanyes E Energia: 611,32 Kcal

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

Pa blanc cada dia i pa integral mínim 2 dies/setmana. / Plats amanits amb oli d'oliva verge extra. / Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima.

De Temporada: síndria, meló, préssec, poma, nectarines, plàtans, raïm, ceba, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, albergínia, carbassó, cogombre, porro, pèsols i moniato.

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

km.0 Producte de proximitat