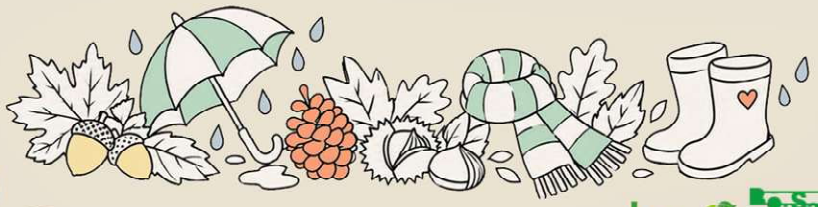
Menú novembre 2026

ESCOLA LA FLORIDA

ReCrea
Gastronomia col·lectiva

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Coliflor i patata bullida amb oli d'oliva Bunyols de bacallà amb amanida d'enciams i vinagreta Fruita de temporada Energia 544,88 Kcal	**3** Llenties estofades amb verdures (pebrot i porro) Truita d'espinacs i patata amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada Energia 546,64 Kcal	**4** Espaguetis integrals a la napolitana / al pesto Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida de cogombre i olives negres Iogurt de proximitat Energia 481,41 Kcal	**5** Arròs saltat amb verdures (mongeta tendra i pebrot) Ventresca de lluç al forn amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada Energia 535,59 Kcal	**6** Crema de carbassa de proximitat Cigrons de l'hort saltats (pastanaga, ceba i herbes provençals) Fruita de temporada Energia 526,17 Kcal
9 Crema de verdures de temporada (pastanaga, porro, api i patata) Macarrons amb bolonyesa vegetal casolana Fruita de temporada Energia 498,60 Kcal	**10** Trinxat de la Cerdanya (patata i col d'hivern) Botifarra de porc amb daus de tomàquet amanit Fruita de temporada Energia 711,38 Kcal	**11** Llenties estofades amb verdures (ceba i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb xips casolanes de moniato Mousse lleugera de plàtan elaborada amb iogurt natural **Energia 732,14 Kcal** TASTA I DESCOBREIX	**12** Sopa casolana d'au amb lletres Truita de patata i ceba amb amanida tricolor (pastanaga, raves i blat de moro) Fruita de temporada Energia 510,79 Kcal	**13** Arròs integral amb salsa casolana de tomàquet Peix fogoner al forn amb amanida d'enciam meravella i cogombre Fruita de temporada Energia 549,32 Kcal
16 Tallarines amb salsa casolana de formatges / sofregit de verdures Remenat d'ou, carbassó i patata amb col llombarda i api ratllat Fruita de temporada Energia 659,61 Kcal	**17** Crema de mongetes seques i pastanaga Pollastre arrebossat casolà amb tomàquets cirerol i olives verdes Fruita de temporada Energia 613,08 Kcal	**18** Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot i pèsols) Filet de llúcera al forn amb all i julivert, i tomàquet al forn Fruita de temporada Energia 524,24 Kcal	**19** Bròquil amb patata bullida Cigrons guisats amb espinacs Fruita de temporada Energia 526,16 Kcal	**20** Patates estofades de l'àvia Daus de gall dindi al forn amb amanida del temps (enciam, magrana i poma) Iogurt de proximitat Energia 527,22 Kcal
23 Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Truita de formatge i patata amb amanida de canonges, raves i pipes Fruita de temporada Energia 644,66 Kcal	**24** Crema suau de carbassa amb un toc de cúrcuma Dhal cremós de llenties vermelles Iogurt natural amb un toc de canyella **Energia 550,50 Kcal** PROJECTE TEMÀTIC · INDIA ·	**25** Bledes amb patata i pastanaga bullides Pollastre a l'ast amb amanida mixta (daus de tomàquet, cogombre i panses) Fruita de temporada Energia 539,74 Kcal	**26** Sopa de verdures amb cigrons Rodó de vedella amb xampinyons i patates fregides Fruita de temporada Energia 664,88 Kcal	**27** Macarrons integrals amb pesto casolà d'alfàbrega / salsa casolana de tomàquet Lluç al forn amb enciam de fulla roure i blat de moro Fruita de temporada Energia 607,00 Kcal
30 Arròs amb sofregit de verdures de temporada Remenat d'ou i patata amb canonges i pastanaga ratllada Fruita de temporada Energia 565,25 Kcal				



Es poden consultar els al·lèrgens dels plats 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: taronja, mandarina, raïm, poma, plàtan, kiwi, ceba, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, bleda, bròquil, porro, pèsol, carbassa i moniato.

km.0 Producte de proximitat

Aquí

Quilòmetre zero a l'Escola

TÜVRheinland CERTIFICADO

Sistema de Gestión ISO 9001:2015

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