

Menú febrer 2026

CEE FONT DE L'ABELLA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS	SOPA D'AU AMB PASTA	CIGRONS SALTATS AMB PATATA	CREMA DE CARBASSA
DAUS DE GALL D'INDI GUISATS	LLUÇ A LA MARINERA AMB PÈSOLS	BOTIFARRA DE PAGÈS AMB MONGETES SEQUES	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA	ESCALOPA DE POLLASTRE CASOLANA AMB PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA/PA	FRUITA DE TEMPORADA/PA	FRUITA DE TEMPORADA/PA	IOGURT NATURAL/PA	FRUITA DE TEMPORADA/PA
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (CEBA, PEBROT I PASTANAGA)	ARRÒS AMB TOMÀQUET CASOLÀ	CREMA DE VERDURES I MONGETES SEQUES	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES	FESTIU
PEIX AL FORN AMB PASTANAGA RATLLADA I OLIVES	CAP DE LLOM AL FORN AMB SALSÀ DE POMA	PIZZA DE TONYINA I VERDURES AMB AMANIDA	TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET AMANIT	
FRUITA DE TEMPORADA/PA	FRUITA DE TEMPORADA/PA	FRUITA DE TEMPORADA/PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
FESTIU	ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA (AMB HORTALISSES I CARXOFA)	MONGETA TENDRA AMB PATATES	CIGRONS AMB PATATA	TRINXAT DE LA Cerdanya
	CROQUETES DE POLLASTRE	SALMÓ AMB JULIANA DE VERDURES AL FORN	MAGRA DE PORC AMB SALSÀ	OUS DURS AMB SAMFAINA (SOFREGIT CASOLÀ DE TOMÀQUET, ALBERGÍNIA I PEBROT)
	FRUITA DE TEMPORADA / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	IOGURT NATURAL / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
MINESTRA DE VERDURES DE TEMPORADA	ESTOFAT DE LLENTIES AMB VERDURES (CEBA, PEBROT I PASTANAGA)	MACARRONS A LA CARBONARA	PAELLA DE MARISC	ESCUDELLA AMB CIGRONS
NUGGETS DE POLLASTRE AMB RAVES, ENCIAM LLARG I TOMÀQUET	GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE VERDURES AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES	HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM I COGOMBRE	LLUÇ AL FORN AMB SALSÀ DE LLIMONA
FRUITA DE TEMPORADA / PA	POMA AL FORN / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	PASTÍS / PA
 Fruita de temporada.	 Pa blanc i integral.	 Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.		

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

Menú revisat per Dietistes-Nutricionistes col·legiades (núm. CAT002308).



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID: 9000031793



Menú febrer 2026

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Arriba l'època dels calçots!

Aquesta hortalissa tan típica de casa nostra és molt rica en **aigua i fibra**, sent la fibra especialment beneficiosa per a la nostra salut intestinal. També és una **font d'antioxidant**, gràcies als flavonoides i als compostos sulfurats que conté, substàncies protectores per a la salut.

La calçotada és una de les celebracions més populars de la nostra cultura alimentària, però us animem a incloure els calçots també en el vostre dia a dia. Us animeu a preparar un paté de calçots?



Paté de calçots



Ingredients:

- 6 calçots
- 1 cullerada de tahina
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1 polsim de sal
- comí al gust

Elaboració:

Rentar bé els calçots i tallar-ne els extrems. Fer un tall en vertical i retirar la primera capa del calçot. Col·locar-los en una safata de forn amb un raig d'oli d'oliva verge, preferentment extra, i un polsim de sal. Coure'ls fins que estiguin ben tendres (al voltant d'un 15-20 minuts). Retirar-los del forn i col·locar-los en un processador d'aliments juntament amb la resta d'ingredients. Triturar fins a obtenir un paté homogeni.

Recomanacions esmorzars i mig mati

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

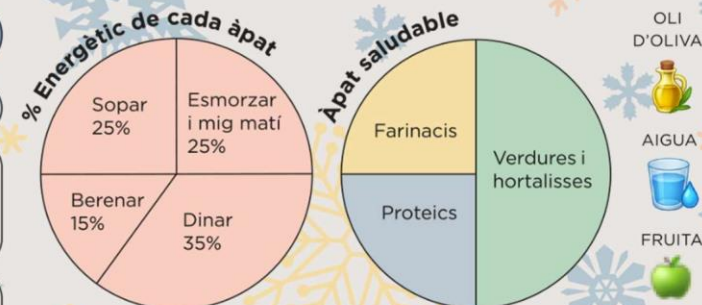
Carn → Ou o peix o llegums
Ou → Carn o peix o llegums
Peix → Carn o ou o llegums
Llegums → Carn o ou o peix

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.

14 de febrer

Febrer és el millor mes per recordar la importància de mantenir vincles basats en **l'amor i l'empatia**. A través de petits gestos, com el reforç positiu, podem cuidar les relacions i fer que les persones del nostre voltant se sentin valorades i estimades.



I recordeu, estem a la vostra disposició per a qualsevol dubte o suggeriment: 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