

Menú abril 2026

CEE FONT DE L'ABELLA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PORRO, CEBA I PEBROT VERMELL) FRUITA DE TEMPORADA / PA	MACARRONS INTEGRALS BOTIFARRA DE PAGÈS AMB SEQUES I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA / PA	CREMA DE BRÒQUIL PEIX AL FORN AMB XIPS DE CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA / PA	ARRÒS TRES DELÍCIES TRUITA DE FORMATGE AMB LLESQUES DE PA AMB TOMÀQUET I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA TRUITA D'ALLS TENDRES AMB ENCIAM MERAVELLA, RAVES I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA / PA	CIGRONS AMB ESPINACS SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM, TARONJA I POMA FRUITA DE TEMPORADA / PA	SOPA VEGETAL AMB FIDEUS CABELL D'ÀNGEL PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA / PA	CREMA DE PRIMAVERA MAGRA DE PORC AL FORN AMB RODANXES DE TOMÀQUET AMANIT IYGURT NATURAL / PA	MONGETA TENDRA AMB PATATA MANDONGUILLES VEGETALS A LA JARDINERA (PASTANAGA I PÈSOLS) FRUITA DE TEMPORADA / PA
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (PORRO I PASTANAGA) PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ESPINACS BABY I OLIVES NEGRES FRUITA DE TEMPORADA / PA	VERDURA TRICOLOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA) POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINA (CEBA, ALBERGÍNIA I PEBROT) FRUITA DE TEMPORADA / PA	ARRÒS INTEGRAL AL FORN AMB VERDURES BACALLÀ AL FORN AMB SALSA VERDA (ALL I JULIVERT) I PÈSOLS FRUITA DE TEMPORADA / PA	FIDEUS A LA MARINERA TRUITA DE CALÇOTS AMB ENCIAM LLARG, COGOMBRE I API RATLLAT FRUITA DE TEMPORADA / PA	COLIFLOR I PATATA BULLIDA LLOM AL FORN AMB PRUNES I POMA IYGURT NATURAL / PA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
ARRÒS AL FORN AMB SOFREGIT CASOLÀ I FAVES TRUITA DE XAMPINYONS AMB ENCIAM MERAVELLA, BLAT DE MORO I FORMATGE FRESC FRUITA DE TEMPORADA / PA	CREMA DE CARBASSÓ MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL CASOLANA FRUITA DE TEMPORADA / PA	TRINXAT DE LA Cerdanya (COL I PATATA) BLANQUETA DE GALL DINDI ARREBOSSADA AMB ENCIAM LLARG, PANSES I PIPES FRUITA DE TEMPORADA / PA	ESPIRALS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES LLUÇ AMB LLIT DE CEBA I PEBROT VERD AL FORN FRUITA DE TEMPORADA / PA	

● Productes ecològics

● Productes de proximitat

● Productes de raó social



www.tuv.com
ID 9000031793



Fruita de temporada.



Pa blanc i integral.



Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.

Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima

Les fruites de primavera ja són aquí!

Amb l'arribada de la primavera arriba la temporada de les nespres! Aquesta fruita és molt bona per al nostre cos: té vitamines (A, B6 i C), potassi i fibra, que ens ajuden a fer bé la digestió i a mantenir-nos forts i saludables.

I sabeu què passa també aquest mes d'abril? La Pasqua! En aquestes dates, és tradició menjar la mona de Pasqua, un pastís molt especial que sovint es decora amb xocolata, ous... i també hi podem afegir fruita!

Una idea divertida és afegir nespres a la mona. Així la mona serà encara més dolça, fresca i saludable. Qui s'anima a provar una mona de Pasqua amb nespres?



Mona de Pasqua amb nespres

Ingredients:

- 200 g de nespres madures
- 2 ous
- 1 iogurt natural sense sucre
- 50 g de mel
- 120 g de farina integral
- 40 ml d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de llevat químic
- 1 culleradeta de canyella (opcional)
- Un grapat d'ametlles o nous (opcional)

Elaboració:

Pela i talla les nespres a trossets petits. Bat els ous amb la mel. Afegeix-hi el iogurt i l'oli d'oliva i barreja-ho bé. Incorpora-hi la farina integral, el llevat i la canyella. Afegeix-hi els trossets de nespra i, de forma opcional, les ametlles o les nous. Enforna a 180 °C uns 30 minuts aproximadament.

Aprofitem el floriment de la primavera per cultivar la salut conscient

Nodrir-se amb atenció, respirar profundament, permetre's la vida lenta. La salut és el jardí que es mima dia a dia. Cada gest de cura, avui, és benestar sòlid per al futur



Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Recomanacions pels sopars

Si dinem → Podem sopar

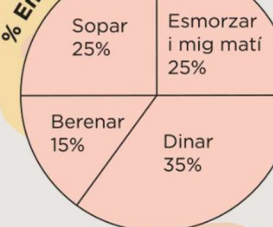
Llegums → Verdures i hortalisses, cereals
Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses
Verdures → Cereals, fècules, verdures

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

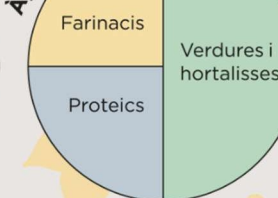
Fruita → Fruita o lactis
Lactis → Fruita

En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aportí els mateixos nutrients.

% 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 | 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