

# Menú juny 2026

CEE FONT DE L'ABELLA

# ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
ESPIRALS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES	CREMA DE CARBASSÓ	AMANIDA DE PATATA	CIGRONS ESTOFATS AMB PEBROT I CEBA	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE A LA PLANXA AMB COGOMBRE I PASTANAGA RATLLADA	MONGETES SEQUES ESTOFADES	LLOM AL FORN AMB ENCIAM MERAVELLA I REMOLATXA	TRUITA DE XAMPINYONS AMB ENCIAM DE FULLA DE ROURE, OLIVES I BLAT DE MORO	LLUÇ ARREBOSSAT AMB PEBROT VERD I CEBA
FRUITA DE TEMPORADA / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	IOGURT NATURAL / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL	AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I COGOMBRE)	AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL (TOMÀQUET, OLIVES I BLAT DE MORO)	CREMA DE PORROS	MONGETA TENDRA AMB PATATA
TRUITA DE PATATES AMB PASTANAGA RATLLADA	PEIX ARREBOSSAT AMB ENCIAM, REMOLATXA I PIPES	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA DE FRUITA (ENCIAM, PINYA I POMA)	FIDEUÀ DE VERDURES I LLEGUM	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	QUALLADA / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
CREMA D'ESTIU	LLENTIES SALTADES AMB PEBROTS DE COLORS I CEBA	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES	AMANIDA RUSSA AMB MAIONESA (OPCIONAL)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL CASOLANA	TRUITA A LA FRANCESA AMB BLAT DE MORO, REMOLATXA I API RATLLAT	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB COL LLOMBARDA I ENCIAM	SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	POMA AL FORN / PA	FRUITA DE TEMPORADA / PA	GELAT / PA

● Productes ecològics

● Productes de proximitat

● Productes de raó social



Sistema de Gestión ISO 9001:2015  
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

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

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

## 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

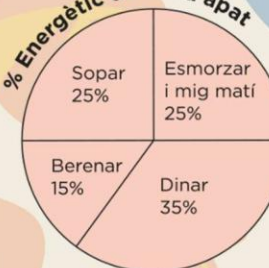
Llegums → Verdures i hortalisses, cereals  
Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses  
Verdures → Cereals, fècules, verdures

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

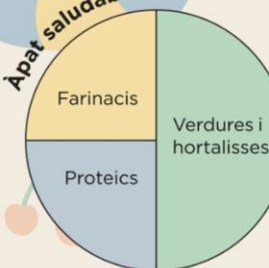
Fruita → Fruita o lactis  
Lactis → Fruita

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

% 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.com](mailto: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