

Menú setembre 2026

Sabies què?

La figa, en realitat és una flor?

“El que mengem no és el fruit, sinó una inflorescència tancada.”

Dins de cada figa hi ha centenars de petites flors que creixen cap endins, per això mai la veiem florir!



ReCrea, Tasta i Descobreix

El comiat més refrescant de l'estiu!

Per començar aquest curs amb bon peu, ens volem acomiadar de l'estiu amb una cullerada ben freda! Aquest mes, a ReCrea, Tasta i Descobreix, prepararem amb els infants un deliciós sorbet de síndria, fresc, natural i ple d'energia, perquè els últims dies de calor es converteixin en un record dolç i molt refrescant!

Sorbet de síndria



Tendències que sumen

Infants a la cuina

Rentar, remenar o parar taula redueix el rebuig als aliments nous



Menjar sense pantalles

Ajudar a reconèixer la gana i la sacietat, i afavoreix la conversa.



Menys malbaratament

Planificar el menú setmanal en redueix fins a un 30%



Si dinem... què sopem?

La regla de la complementarietat

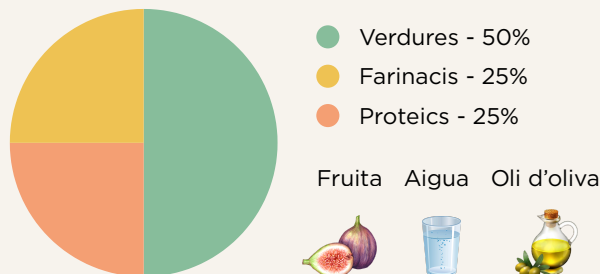
Si dinem

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

A la nit sopem

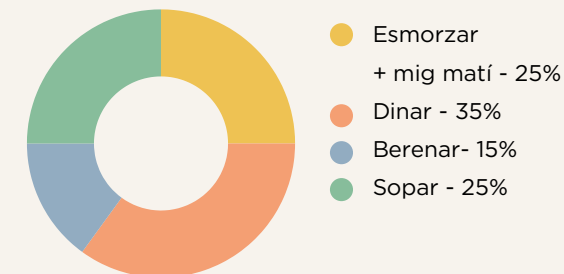
Construeix un plat saludable

La proporció de cada àpat



% Enèrgic del dia

Com repartir l'energia



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

Estem a la vostra disposició

hola@recreagastronomia.com | Tel. 931 870335

www.recreagastronomia.com

Instagram



Facebook



LinkedIn



YouTube

