

Menú febrer 2026

ESCOLA FERRAN DE SAGARRA (PRIMÀRIA)

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Tallarines amb pesto casolà d'alfàbrega Trita a la francesa amb amanida tricolor (pastanaga, raves i blat de moro) Fruita de temporada / Pa Energia: 506,00 Kcal	Bròquil i patata al vapor Cap de llom al forn amb ceba caramel·litzada i salsa de soja Fruita de temporada / Pa Energia: 506,87 Kcal	Arròs del Delta tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Lluç amb salsa marinera casolana i patates Fruita de temporada / Pa Energia: 578,94 Kcal	Llenties amb sofregit casolà Pollastre rostit amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada / Pa Energia: 637,77 Kcal	Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam llarg, olives negres i pipes Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 458,10 Kcal
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13 ReCrea Food Experiences
Arròs del Delta a la cassola amb verdures (carxofes, ceba i pebrot) Daus de pollastre marinats amb amanida d'escarola i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 574,82 Kcal	Timbal de verdures (carbassa, mongeta tendra i patata) Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada) Fruita de temporada / Pa Energia: 542,60 Kcal	Crema de carbassó Rodó de gall dindi amb prunes, pastanaga i xampinyons Fruita de temporada / Pa Energia: 504,67 Kcal	Mongeta blanca estofada amb carbassa Trita de botifarra d'ou amb enciam de fulla roure i blat de moro Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 573,14 Kcal	Macarrons integrals amb salsa casolana de formatges Halibut arrebossat amb rodanxes de tomàquet i orenga Fruita de temporada amb perles de peta-zeta / Pa Energia: 666,44 Kcal
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
FESTIU	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana Croquetes de pollastre amb espinacs baby i panses Fruita de temporada / Pa Energia: 599,52 Kcal	Trinxat de bledes amb patata i oli d'all Espaguetis amb bolonyesa vegetal casolana Fruita de temporada / Pa Energia: 501,78 Kcal	Cigrons estofats de l'àvia Ventresca de lluç al forn amb amanida de l'hort (tomàquet, raves i enciam) Fruita de temporada / Pa Energia: 558,88 Kcal	Sopa minestrone amb pistons Remenat d'ou, calçots i patata amb juliana de remolatxa i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 505,02 Kcal
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Crema de pèsols Trita de formatge amb llesques de pa amb tomàquet i amanida Fruita de temporada Energia: 531,90 Kcal	Arròs integral al forn amb ceba i carbassó Mandonguilles de vedella amb salsa casolana de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 601,38 Kcal	Coliflor gratinada (amb patata) Maires a l'andalusa amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 537,24 Kcal	Espirals a la napolitana Pernilets de pollastre a les fines herbes amb amanida de fruita (enciam, pinya i poma) Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 645,40 Kcal	Verdura tricolor (bròquil, pastanaga i patata) Llenties estofades amb verdures (pebrot i porro) Fruita de temporada / Pa Energia: 509,80 Kcal



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. CAT002464).



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 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.

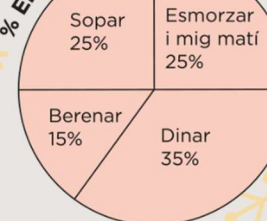
ReCrea FOOD EXPERIENCES

Les Postres que Ballen

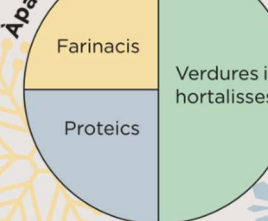
Traslladem la diversió i la diversitat del carnaval al nostre paladar! Aquest mes, les **ReCrea Food Experiences** ens sorprenen amb fruita de temporada acompanyada de perles de peta-zeta: una autèntica explosió de sabors i sensacions.



% 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