

Menú abril 2026

ESCOLA FERRAN DE SAGARRA (PRIMÀRIA)

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
FESTIU	Mongeta verda amb patata	Arròs del Delta al forn amb verdures (bròquil, ceba i pebrot)	Macarrons integrals amb salsa casolana de formatges	Pèsols saltats amb pernil
	Llenties estofades amb ceba i pastanaga	Truita de formatge amb amanida de tomàquet i olives	Calamars a la romana amb enciam meravella, raves i pipes	Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida variada (canonges, pera i vinagreta)
	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
	Energia: 502,20 Kcal	Energia: 583,84 Kcal	Energia: 630,25 Kcal	Energia: 532,36 Kcal

Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17 ReCrea Food Experiences
Sopa de verdures amb pistons	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana	Mongeta blanca estofada amb verdures (pastanaga i ceba)	Crema de carbassó amb crostons de pa	Coliflor i patata bullida amb oli d'oliva
Remenat d'ou i patata amb remolatxa i pastanaga ratllada	Lluç arrebossat amb amanida tricolor (enciam, raves i blat de moro)	Hamburguesa de vedella amb rodanxes de tomàquet i orenga	Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal casolana	Pollastre al forn amb bresa de verdures (ceba, pastanaga i all)
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Iogurt natural de proximitat / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
Energia: 499,80 Kcal	Energia: 596,21 Kcal	Energia: 609,60 Kcal	Energia: 546,50 Kcal	Energia: 524,95 Kcal

Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Llenties amb sofregit casolà	Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Amanida d'espirals de colors (cogombre, olives i blat de moro)	Arròs integral a la jardineria (tomàquet, ceba i pèsols)	Crema de verdures de temporada
Truita de carbassó amb blat de moro i tomàquet amanit	Llom al forn amb salsa casolana de poma i xampinyons	Ventresca de lluç al forn amb enciam llarg i raves	Escalopa casolana de pollastre amb amanida de pastanaga, remolatxa i poma	Cigrons saltats amb verdures de primavera (albergínia, porro i carbassó)
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada amb xocolata desfeta / Pa	Fruita de temporada / Pa
Energia: 571,50 Kcal	Energia: 541,40 Kcal	Energia: 531,63 Kcal	Energia: 684,60 Kcal	Energia: 514,36 Kcal

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30
Espaguetis integrals amb salsa casolana de tomàquet i formatge ratllat	Crema de pastanaga i mongeta blanca	Arròs del Delta a la milanesa (ceba, carn de porc i pèsols)	Bledes i patata bullides
Maires a l'andalusa amb amanida d'espínacs <i>baby</i> i panses	Truita de patata i ceba amb col llombarda i blat de moro	Llenties estofades amb verdures (pebrot i porro)	Rodó de gall dindi al forn amb amanida mixta (enciam de fulla roure, raves i tomàquet)
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
Energia: 607,35 Kcal	Energia: 543,00 Kcal	Energia: 574,10 Kcal	Energia: 471,72 Kcal



Fruita de temporada.



Pa blanc i integral.



Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.

Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015



www.tuv.com
ID 9000031793



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

Menú revisat per Dietistes-Nutricionistes col·legiades (núm. CAT002465).

Menú abril 2026

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 gratat 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.

ReCrea FOOD EXPERIENCES

El Dinar de les Aromes



Aquest mes, els infants i joves descobriran les herbes seques i altres espècies aromàtiques. Aquests ingredients naturals es convertiran en una eina educativa per connectar l'alimentació amb la natura i amb l'educació sensorial, especialment a través de l'olfacte i el gust.

Amb aquesta experiència gastronòmica volem despertar la curiositat pels aliments, explorar nous sabors i aromes i fomentar hàbits alimentaris més saludables, com ara reduir l'ús de la sal i potenciar els condiments naturals. Famílies, us animeu a fer servir herbes i espècies a casa per ressaltar el sabor dels aliments?

Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Recomanacions pels sopars

Si dinem → Podem sopar

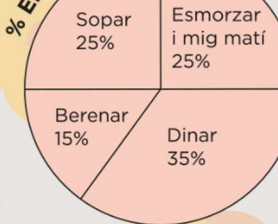
Llegums → Verdures i hortalisses, cereals
Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses
Verdures → Cereals, fècules, verdures

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

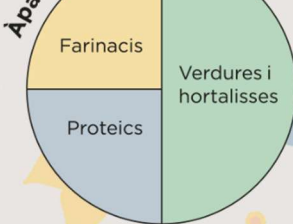
Fruita → Fruita o lactis
Lactis → Fruita

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!

