

Menú maig 2026

ESCOLA FERRAN DE SEGARRA (PRIMÀRIA)

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
FESTIU	Macarrons integrals a la carbonara Mandonguilles vegetals amb salsa casolana de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 650kcal	Cigrons estofats de l'àvia Truita a la francesa i amanida de canonges, raves i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 517,59kcal	Amanida d'arròs del Delta (enciam, olives i cogombre) Lluç al forn amb all i julivert, i enciam meravella i blat de moro Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 480,58kcal	Coliflor gratinada amb patata Daus de pollastre marinats amb juliana de remolatxa i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 474,28kcal
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Tallarines amb pesto casolà d'alfàbrega Truita d'espàrrecs amb tomàquet i panses Fruita de temporada / Pa Energia: 596,02kcal	Amanida russa amb maionesa (opcional) Estofat de porc amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 509,01kcal	Arròs integral al forn amb ceba i carbassó Maires a l'andalusa amb cogombre i olives negres Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 556,10kcal	Crema de pèsols Pernilets de pollastre al forn amb enciam llarg i raves Fruita de temporada / Pa Energia: 588,86kcal	Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra) Llenties guisades amb verdures i arròs del Delta Fruita de temporada / Pa Energia: 471,45kcal
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20 ReCrea Food Experiences	Dijous 21	Divendres 22
Fideuà de verdures i faves Lluç arrebossat amb pastanaga ratllada i espinacs frescs Fruita de temporada / Pa Energia: 632,92kcal	Arròs integral tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) Pollastre a l'ast amb patata panadera Fruita de temporada / Pa Energia: 669,32kcal	Cassoleta de mongetes blanques Truita d'albergínia amb daus de tomàquet i cogombre Sorbet de maduixa / Pa Energia: 570,4kcal	Amanida de patata (tomàquet, olives i cogombre) Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada) Fruita de temporada / Pa Energia: 486,73kcal	Crema de verdures temporada Hamburguesa de vedella amb amanida de fruita (enciam, pera i poma) Fruita de temporada / Pa Energia: 505,8kcal
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
FESTIU	Trinxat de la Cerdanya Llenties amb sofregit casolà Fruita de temporada / Pa Energia: 485,93kcal	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet Aletes de pollastre al forn amb fulla de roure i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 550,88kcal	Amanida de pasta integral (tomàquet, olives i blat de moro) Halibut al forn amb remolatxa i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 556,36kcal	Cigrons saltats amb verdures de primavera (albergínia, porro i carbassó) Truita de patata i ceba amb amanida de cogombre i olives negres Fruita de temporada / Pa Energia: 612,98kcal



Fruita de temporada.



Pa blanc i integral.



Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.

Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima



Sistema de Gestió ISO 9001:2015



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

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

Menú maig 2026

Èpoques de cireres! 🍷

Les cireres són una de les fruites més dolces i refrescants de la primavera, especialment presents durant el mes de maig. Aquesta fruita és rica en fibra, que ajuda a fer bé la digestió. A més, ens aporten vitamines com la C i la A, que ajuden a cuidar el cos i les defenses, i minerals com el potassi, important per als músculs.

Les cireres només es poden collir durant poc temps, així que cal aprofitar la temporada! Us deixem una proposta de recepta refrescant ara que s'acosta el bon temps.



Gelat casolà de cireres (amb opció vegana!)

Ingredients:

- 2 Tasses de cireres (sense pinyol)
- 1 Iogurt natural o grec (o iogurt vegetal cremós)
- 1 Plàtan madur
- Opcional: una mica de mel, xarop d'atzavara o dàtils per endolcir

Elaboració:

Renteu les cireres, treieu-ne el pinyol i tal·leu el plàtan a rodanxes. Congeleu la fruita durant almenys 3-4 hores i, després, tritureu-ho tot amb el iogurt fins a obtenir una textura cremosa. Per a més dolçor, afegiu-hi una mica de mel, xarop d'atzavara o dàtils i torneu a triturar. Mmm... Quin gelat més deliciós i refrescant!

ReCrea FOOD EXPERIENCES

El Refresc de Primavera 🍉🍌🍒

Durant el mes de maig, les fruites de temporada es convertiran en les grans protagonistes amb les quals elaborarem un sorbet refrescant i senzill. Perquè la fruita natural és la millor aliada per hidratar-nos i refrescar-nos, molt versàtils i aptes per a totes les edats! Així, els infants més petits descobriran el color viu i la frescor d'aquestes fruites; els de primària aprendran com ens ajuden a hidratar-nos; i els joves de secundària podran valorar-les com una alternativa saludable als refrescos i els gelats industrials. A més, servida en trossos petits i fàcils de mastegar, són també una proposta totalment accessible per a l'educació especial.

Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Recomanacions pels sopars

Si dinem → Podem sopar

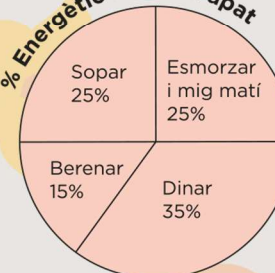
Llegums → Verdures i hortalisses, cereals
Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses
Verdures → Cereals, fècules, verdures

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

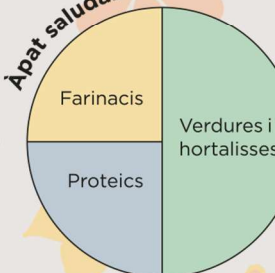
Fruita → Fruita o lactis
Lactis → Fruita

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 | 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