

Menú octubre 2026

ESCOLA FERRAN DE SAGARRA / PRIMÀRIA

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

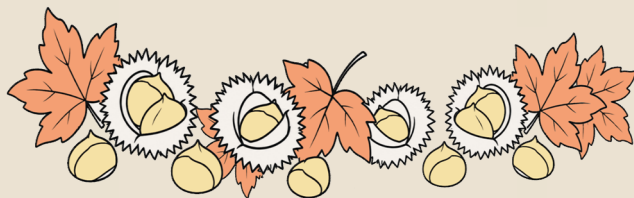
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



5

- 1 Amanida d'espirlals de colors (pastanaga, blat de moro i rúcula)
- 2 Botifarra de porc amb samfaina

P Fruita de temporada
E Energia: 890,12 Kcal

6

- 1 Cigrons saltats amb pebrot i ceba
- 2 Truita de carbassó amb enciam meravella i daus de poma

P Fruita de temporada
E Energia: 732,44 Kcal

7

- 1 Crema de carbassó
- 2 Galets amb bolonyesa vegetal casolana

P Fruita de temporada
E Energia: 712,46 Kcal

8

- 1 Amanida russa amb maionesa (opcional)
- 2 Pollastre rostit amb daus de pastanaga i cogombre amanit

P Fruita de temporada
E Energia: 689,93 Kcal

9

TASTA I DESCOBREIX

- 1 Arròs integral amb sofregit casolà
- 2 Maires a l'andalusa amb amanida d'espínacs *baby* i panses

P Iogurt natural
E Energia: 530,64 Kcal

12

Festiu Nacional

13

- 1 Mongeta tendra amb pastanaga i patata
- 2 Truita d'espàrrecs de marge i ceba amb enciam meravella i tomàquet amanit

P Fruita de temporada
E Energia: 458,82 Kcal

14

- 1 Amanida d'arròs integral (cogombre, olives negres i tomàquet cirerol)
- 2 Estofat de gall dindi guisat amb xampinyons i pastanaga

P Fruita de temporada
E Energia: 606,01 Kcal

15

- 1 Llenties amb sofregit casolà
- 2 Peix foguear al forn amb enciam de fulla roure i blat de moro

P Fruita de temporada
E Energia: 592,88 Kcal

16

- 1 Amanida de llacets (tomàquet, olives i cogombre)
- 2 Mongeta blanca estofada amb verdures (ceba i pastanaga)

P Fruita de temporada
E Energia: 683,52 Kcal

19

- 1 Pèsols saltats amb patata daurada
- 2 Truita a la francesa amb enciam i rodanxes de cogombre

P Fruita de temporada
E Energia: 545,09 Kcal

20

- 1 Arròs al forn amb sofregit de verdures de temporada
- 2 Lluc al forn amb enciam llarg, raves i blat de moro

P Iogurt natural
E Energia: 526,53 Kcal

21

LA VOLTA AL MÓN - ITÀLIA

- 1 Minestrone de la Nonna amb verdures
- 2 Pollastre a la *cacciatora*

P Poma al forn amb canyella
E Energia: 519,87 Kcal

22

- 1 Crema de verdures de temporada
- 2 Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada)

P Fruita de temporada
E Energia: 512,68 Kcal

23

- 1 Bròquil gratinat amb beixamel casolana
- 2 Llibrets de gall dindi amb amanida variada

P Fruita de temporada
E Energia: 494,67 Kcal

26

- 1 Tricolor de verdures (coliflor, patata i pastanaga)
- 2 Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet i pebrot)

P Fruita de temporada
E Energia: 569,12 Kcal

27

- 1 Espaguetis integrals amb pesto casolà d'alfàbrega
- 2 Filet de llúcera al forn amb amanida d'enciam, olives i vinagreta

P Fruita de temporada
E Energia: 588,34 Kcal

28

- 1 Arròs amb salsa casolana de tomàquet
- 2 Truita de formatge amb daus de cogombre i pipes

P Fruita de temporada
E Energia: 572,68 Kcal

29

- 1 Cigrons estofats amb verdures (pebrot i porro)
- 2 Pernilets de pollastre al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat

P Iogurt natural
E Energia: 611,32 Kcal

30

- 1 Crema de carbassa i moniato
- 2 Pizza de tonyina i formatge amb canonges i pastanaga ratllada

P Fruita de temporada i castanyes
E Energia: 702,39 Kcal

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

Pa blanc cada dia i pa integral mínim 2 dies/setmana. / Plats amanits amb oli d'oliva verge extra. / Elaborat amb sal iodada en quantitat mínima.

De Temporada: síndria, meló, préssec, poma, nectarines, plàtans, raïm, ceba, mongeta verda, enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, albergínia, carbassó, cogombre, porro, pèsols i moniato.

km.0
Producte de proximitat

100% local
Quilòmetre zero a l'Escola

100% natural
Sense conservants

Sistema de Garantia ISO 9001:2015
Certificat per a l'Escola

