

Menú octubre 2026

Sabies què?



La Castanyada i Halloween comparteixen arrels comunes!

Totes dues neixen **la nit de Tots Sants**, quan es feien àpats i rituals per recordar els avantpassats. Diu la tradició que, aquí a Catalunya, els campaners tocaven les campanes tota la nit pels difunts i menjaven castanyes i moniatos per aguantar el fred. A Irlanda, en canvi, buidaven naps i hi posaven espelmes a dins per espantar els esperits, i en arribar a Amèrica es van convertir en les carbasses de Halloween!

ReCrea, Tasta i Descobreix

Un tastet ben cremós per a la tardor!

Amb l'arribada dels dies més freds, donem la benvinguda a la tardor, preparant amb els infants un hummus casolà de carbassa rostida, cremós i ple de color, acompanyat de bastonets de pastanaga i cogombre. Una manera cruixent i saborosa de descobrir els gustos de la temporada!

Hummus de carbassa rostida amb bastonets de pastanaga i cogombre



La Volta al Món amb un Plat Responsable

Itàlia, una taula per compartir

Aquest mes dins del projecte temàtic, descobrim com la cuina italiana converteix els àpats en moments de trobada, conversa i convivència.

Una gastronomia basada en productes frescos, de temporada i vegetals, en sintonia amb la dieta mediterrània.



Si dinem... què sopem?

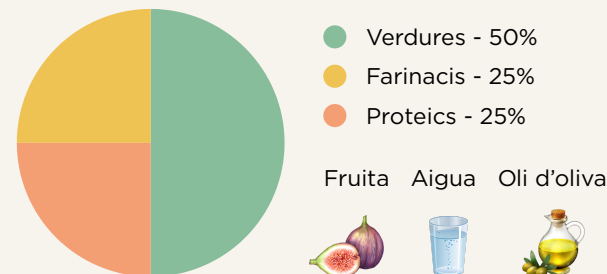
La regla de la complementarietat

Si dinem	A la nit sopem
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

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

Construeix un plat saludable

La proporció de cada àpat

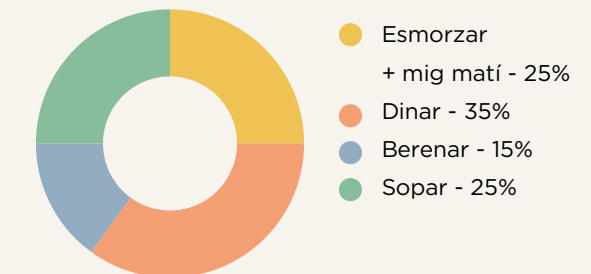


Estem a la vostra disposició

hola@recreagastronomia.com | Tel. 931 870335
www.recreagastronomia.com

Distribució de l'energia diària

Com repartir l'energia



Instagram



Facebook



LinkedIn



YouTube

