



Escudella de Nadal!

L'escudella de Nadal és una recepta molt versàtil que accepta versions veganes i sense gluten. Us animeu a elaborar la vostra pròpia pilota plant-based amb proteïna de pèsol o soja texturitzada? Al web podeu trobar infinites receptes!

DIVENDRES 1

Verdura tricolor
Vedella al forn amb patata panadera
Fruita de temporada / Pa
Energia: 574,1 Kcal

DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Macarrons integrals a la carbonara Lluç a la marinera (musclos i cloïsses) Fruita de temporada / Pa Energia: 631,6 Kcal	Cigrons guisats Trita d'albergínia amb enciam i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 608,1 Kcal	FESTIU	FESTIU	FESTIU

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Llenties saltades amb verdures Remenat d'ou, patates i carbassó amb enciam meravella i magrana Fruita de temporada / Pa Energia: 549,7 Kcal	Trinxat de la Cerdanya Bacallà al forn amb enciam, cogombre i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 489,6 Kcal	Espaguetis amb verdures i salsa de soja/agredolça Pollastre marinat amb tomàquet amanit Fruita de temporada / Pa Energia: 634,7 Kcal	Crema de carbassa amb mongeta blanca Arròs a la cassola amb verdures i carxofes Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 541,1 Kcal	Sopa d'au amb cigrons Rodó de gall dindi amb pastanaga i patata Fruita de temporada / Pa Energia: 528,2 Kcal

DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20
Crema de pastanaga Fideuà a la marinera amb sípia Fruita de temporada / Pa Energia: 516,9 Kcal	Mongetes blanques estofades Trita de carbassó amb enciam meravella i api ratllat Fruita de temporada / Pa Energia: 635,9 Kcal	Sopa de Nadal amb galets i pilota Pollastre rostit amb prunes Neules i torrons / Pa Energia: 733,7 Kcal

Es poden consultar els al·lèrgens amb el personal.



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



- Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.



A ReCrea, elaborem la nostra escudella de Nadal i és tot un èxit!
Trobareu la recepta al codi QR:



ReCrea

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- ① Farinacis: pa, cereals...
- ② Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- ③ Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge i broqueta de fruita de temporada.



Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

Exemple berenar:

logurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.

Recomanacions pels sopars

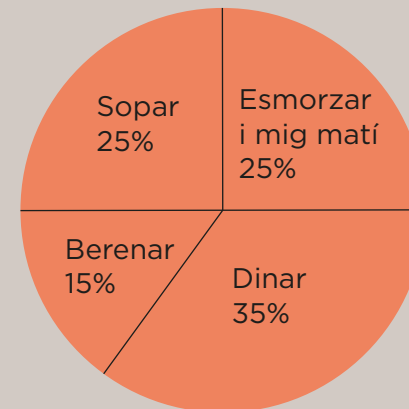
Si dinem

Llegums
Cereals o fècules
Verdures
Carn
Ou
Peix
Fruita
Lactis

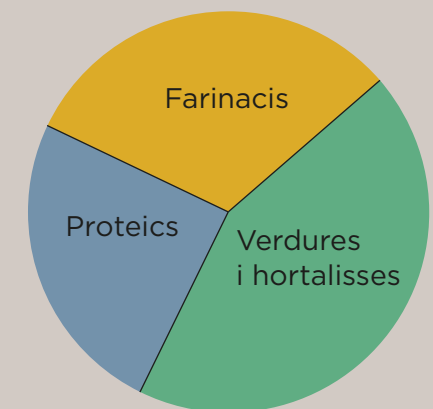
Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Llegums, verdures i hortalisses
Cereals, fècules, verdures
Ou o peix o llegums
Carn o peix o llegums
Carn o ou o llegums
Fruita o lactis
Fruita

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.

Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).