

Som Artistes!

Amb la Frida Kahlo, la seva vida i el seu art hem après a entendre i expressar una emoció molt bonica: l'amor!



14 de febrer dia dels enamorats i enamorades

Un bon dia per dir que estimes algú: la família, els companys i companyes... Visca l'amor i l'amistat!

<p>DILLUNS 5</p> <p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i poma</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 650,6 Kcal</p>	<p>DIMARTS 6</p> <p>Bledes amb patata i pastanaga</p> <p>Llenties guisades</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 494,6 Kcal</p>	<p>DIMECRES 7</p> <p>Escudella casolana amb cigrons</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn amb enciam meravella i cogombre amanits</p> <p>Fruita ecològica de temporada / Pa</p> <p>Energia: 581,4 Kcal</p>	<p>DIJOUS 8</p> <p>Crema de mongetes seques i verdures</p> <p>Truita de botifarra d'ou amb enciam llarg i tomàquet</p> <p>Iogurt natural / Pa</p> <p>Energia: 638,6 Kcal</p>	<p>DIVENDRES 9</p> <p>Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates fregides casolanes</p> <p>Macedònia amb xocolata fondant / Pa</p> <p>Energia: 821,6 Kcal</p>
<p>DILLUNS 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIMARTS 13</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Daus de pollastre marinats amb enciam i pipes torrades</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 485,4 Kcal</p>	<p>DIMECRES 14</p> <p>Arròs del Delta de l'Ebre a la milanesa</p> <p>Truita de calçots del Baix Llobregat amb enciam meravella i blat de moro</p> <p>Iogurt natural La Fageda / Pa</p> <p>Energia: 580,9 Kcal</p>	<p>DIJOUS 15</p> <p>Tallarines amb sofregit (ceba, pastanaga i tomàquet)</p> <p>Seitons del Maresme arrebossats amb amanida tres colors</p> <p>Fruita ecològica de temporada / Pa</p> <p>Energia: 694,2 Kcal</p>	<p>DIVENDRES 16</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Magra de porc amb bresa de verdures i bolets al forn</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 617,7 Kcal</p>
<p>DILLUNS 19</p> <p>Amanida de mongeta, patata, pastanaga, blat de moro i vinagreta</p> <p>Llenties saltades amb ceba i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 568,2 Kcal</p>	<p>DIMARTS 20</p> <p>Sopa minestrone amb pasta</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i poma</p> <p>Fruita ecològica de temporada / Pa</p> <p>Energia: 527,7 Kcal</p>	<p>DIMECRES 21</p> <p>Coliflor de pagès de proximitat al forn</p> <p>Cigrons a la catalana (tomàquet, ou i picada)</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 564,2 Kcal</p>	<p>DIJOUS 22</p> <p>Arròs del Delta de l'Ebre amb carxofes del Prat de Llobregat i pebrot</p> <p>Lluç al forn amb juliana de carbassó i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 529,9 Kcal</p>	<p>DIVENDRES 23</p> <p>Crema de verdures de pagès de proximitat amb llegum</p> <p>Remenat d'ou i patata amb enciam llarg, blat de moro i olives</p> <p>Iogurt natural La Fageda / Pa</p> <p>Energia: 522,6 Kcal</p>
<p>DILLUNS 26</p> <p>Crema de carbassa de pagès de proximitat</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de llenties</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 583,7 Kcal</p>	<p>DIMARTS 27</p> <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>Truita d'espinacs i panses amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 567,9 Kcal</p>	<p>DIMECRES 28</p> <p>Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet</p> <p>Peix fresc amb verdures rostides</p> <p>Fruita ecològica de temporada / Pa</p> <p>Energia: 545,4 Kcal</p>	<p>DIJOUS 29</p> <p>Bròquil de pagès de proximitat amb patata</p> <p>Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 442,9 Kcal</p>	<p>DIMECRES 28</p> <p>Tastet de Mèxic!</p> <p>Me late el menjar de ReCrea! :p</p> 



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



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



Plats preparats únicament amb proteïna vegetal.



Les fruites cítriques ens ajuden a incorporar Vitamina C per a reforçar el nostre sistema immunitari!

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:

Iogurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.

Recomanacions pels sopars

Si dinem

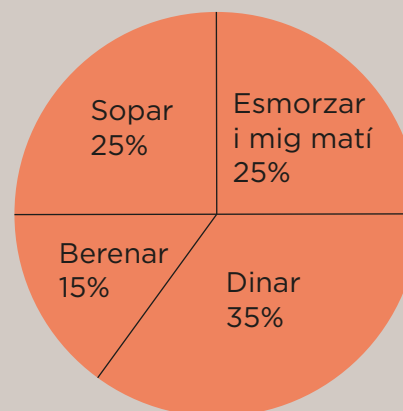
Llegums
Cereals o fècules
Verdures
Carn
Ou
Peix
Fruita
Lactis

Podem sopar

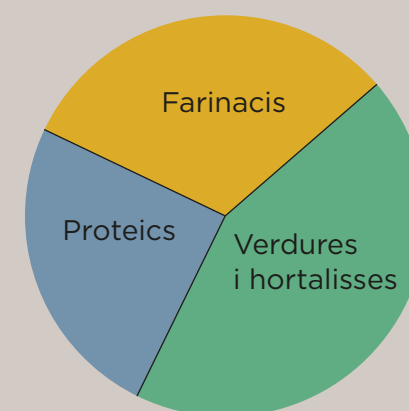
Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Llegums, verdures i hortalisses
Cereals, fècules, verdures
Ou o peix o llegums
Carn o peix o llegums
Carn o ou o llegums
Fruita o lactis
Fruita

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

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



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