



19 DE MARÇ

Felicitats a tots els pares del món!



Som Artistes!

Als menjadors escolar de ReCrea, hem conegut la música de Beethoven i l'alegria ha florit com la natura!



8 DE MARÇ

Dia de la Dona

Recordem que la igualtat i l'equitat de gènere són una tasca diària!

DIVENDRES 1

Sopa vegetal amb fideus i cigrons
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam, blat de moro i col llombarda
Iogurt natural La Fageda / Pa
Energia: 508,7 Kcal

DILLUNS 4

Trinxat de bledes

Espaguetis amb bolonyesa de lleties

Fruita de temporada / Pa

Energia: 635,1 Kcal

DIMARTS 5

Arròs del Delta de l'Ebre amb albergínia i pebrot

Cap de llom al forn amb salsa de poma

Fruita de temporada / Pa

Energia: 495,3 Kcal

DIMECRES 6

Cigrons amb espinacs

Remenat d'ou i carbassó del Prat de Llobregat amb daus de tomàquet i cogombre

Fruita ecològica de temporada / Pa

Energia: 538,1 Kcal

DIJOUS 7

Mongeta verda, patata i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn amb amanida variada

Iogurt natural La Fageda / Pa

Energia: 556,6 Kcal

DIVENDRES 8

Fideus a la cassola amb faves

Maires fresques a l'andalusa amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada / Pa

Energia: 632,9 Kcal

DILLUNS 11

Crema de carbassó del Prat de Llobregat

Pollastre a la planxa amb samfaina

Fruita de temporada / Pa

Energia: 530,2 Kcal

DIMARTS 12

Mongetes estofades amb verdures

Truita de patates amb pastanaga ratllada, cogombre i olives

Fruita de temporada / Pa

Energia: 550,7 Kcal

DIMECRES 13

Llacets de colors al pesto

Pollastre arebossat amb tomàquet amanit

Fruita de temporada / Pa

Energia: 608,8 Kcal

DIJOUS 14

Arròs del Delta de l'Ebre al forn amb sofregit

Peix fresc de temporada al forn amb enciam meravella, panses i pipes

Fruita ecològica de temporada / Pa

Energia: 539,3 Kcal

DIVENDRES 15

Bròquil de pagès de proximitat al forn

Cigrons amb sofregit

Iogurt natural La Fageda / Pa

Energia: 572,8 Kcal

DILLUNS 18

Macarrons amb tomàquet i formatge
Blanqueta de pollastre adobada amb api ratllat i poma

Fruita de temporada / Pa

Energia: 686,7 Kcal

DIMARTS 19

Lleties estofades

Lluç al forn amb enciam llarg i raves

Fruita de temporada / Pa

Energia: 589,3 Kcal

DIMECRES 20

Sopa de verdures de temporada
Mandonguilles de vedella amb pastanaga i patates

Fruita ecològica de temporada / Pa

Energia: 559,9 Kcal

DIJOUS 21

Arròs del Delta de l'Ebre amb verdures

Truita de calçots del Baix Llobregat amb enciam, col llombarda i olives

Iogurt natural La Fageda / Pa

Energia: 518,2 Kcal

DIVENDRES 22

Crema de pastanaga i mongetes blanques
Pizza casolana de pernil i formatge

Fruita de temporada / Pa

Energia: 598,7 Kcal

DILLUNS 25

DIMARTS 26

DIMECRES 27

DIJOUS 28

DIVENDRES 29

SETMANA SANTA



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



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



Plats preparats amb proteïna vegetal.

Tastet d'Alemanya!

Das ist super lecker... Pröstit! (Això està boníssim... Bon profit!)

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

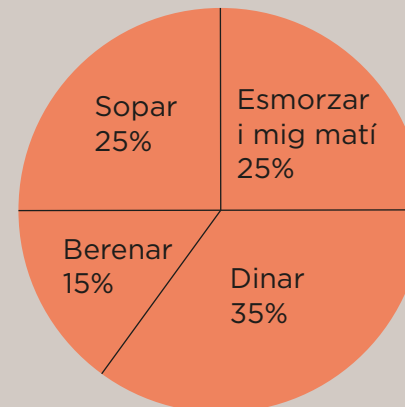
Millor elecció l'aigua.

Recomanacions pels sopars

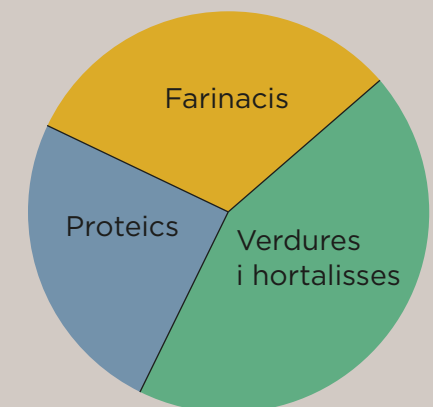
	Si dinem	Podem sopar
primer	Llegums	→ Verdures i hortalisses, cereals
	Cereals o fècules	→ Llegums, verdures i hortalisses
	Verdures	→ Cereals, fècules, verdures
segon	Carn	→ Ou o peix o llegums
	Ou	→ Carn o peix o llegums
	Peix	→ Carn o ou o llegums
	Llegums	→ Carn o ou o peix
postres	Fruita	→ Fruita 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, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



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