

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	FESTIU	Pasta integral a la napolitana Truita de formatge amb enciam iceberg i remolatxa Fruita de temporada / Pa Energia: 555,6 Kcal	Crema d'hivern (bròquil i ceba) amb crostons de pa Croquetes de pernil amb rodanxes de tomàquet amanit i orenga Fruita de temporada / Pa Energia: 567,4 Kcal	Llenties estofades amb verdures (ceba i pastanaga) Medallons de lluç amb albergínia al forn Fruita de temporada / Pa Energia: 512,1 Kcal
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Arròs del Delta caldós amb verdures (ceba, carxofa i pebrots de colors) Truita de tonyina amb amanida de l'hort (enciam, raves i olives) Fruita de temporada / Pa Energia: 586,1 Kcal	Crema de temporada (mongeta blanca i carbassa) Pollastre a la cassola i picada d'all amb amanida d'espinacs baby i tomàquet Fruita de temporada / Pa Energia: 592,8 Kcal	Cigrons guisats amb espinacs Varetes de lluç amb bastonets de pastanaga fresca i cogombre Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 589,4 Kcal	Sopa de brou amb pasta meravella Hamburguesa de vedella amb patates panaderes Fruita de temporada / Pa Energia: 439,1 Kcal	Mongeta tendra i patata bullida Gall dindi rostit amb ceba i prunes Fruita de temporada / Pa Energia: 467,9 Kcal
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Espaguetis amb salsa casolana (carbassa, ceba i poma) Bunyols de bacallà amb raves i canonges Fruita de temporada / Pa Energia: 625,8 Kcal	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana Remenat d'ou i espàrrecs verds amb blat de moro, cogombre i vinagreta Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 523,1 Kcal	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Aletes de pollastre amb xips casolanes de moniato Fruita de temporada / Pa Energia: 629,2 Kcal	Llenties guisades amb arròs i verdures (api i pastanaga) Lluç al forn amb salsa verda (all i julivert) i enciam llarg, pipes i tomàquet Fruita de temporada / Pa Energia: 589,5 Kcal	Crema de carbassó Botifarra de pagès amb mongetes seques Fruita de temporada / Pa Energia: 638,1 Kcal
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Coliflor gratinada (amb patata) Escalopa casolana de pollastre amb daus de tomàquet i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 662,2 Kcal	Arròs del Delta saltat a la jardineria (amb ceba i pèsols) Estofat de porc amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 646,1 Kcal	Cassoleta de mongetes blanques Salmó al forn amb amanida de fruita (enciam, taronja, magrana i poma) Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 659,7 Kcal	Crema de porros Daus de gall dindi marinats amb pastanaga ratllada i tomàquet Fruita de temporada / Pa Energia: 400,2 Kcal	Sopa d'au amb fideus cabell d'àngel Truita de patates amb col llombarda i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 508,7 Kcal

Fruita de temporada.

Pa blanc i integral.

Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tuv.com
ID 9000031793



Recomanacions esmorzars i mig matí



Farinacis: pa, cereals...



Lactis: Llet, iogurt, formatges...



Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Recomanacions pels sopars

primer	Si dinem	→	Podem sopar
	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 aporti els mateixos nutrients

ReCrea et desitja un Bon Any



Amb l'ajuda d'en Roc i la Sol, visitarem els territoris selvàtics i coneixerem noves espècies d'animals com ara el camaleó i l'orangutan. Preparats i preparades?

Reduir el malbaratament alimentari al gener després de l'època festiva



1 Revisa i planifica els àpats

- Fes una revisió dels aliments sobrants i planifica receptes per utilitzar-los. Per exemple, les restes de carn es poden fer servir per preparar croquetes, amanides o sopes, i les fruites poden convertir-se en suc o compotes.
- Prioritza els aliments frescos que caduquen abans.

2 Congela els excedents

- Si tens grans quantitats de menjar que no consumiràs aviat, congela'ls per a més endavant. Recorda etiquetar els envasos amb la data de congelació per mantenir un bon control.

3 Reinventa les restes

- Experimenta amb receptes creatives que donin una segona vida als aliments. Un pa sec pot convertir-se en torrades o pa ratllat, i els trossos de pastissos es poden fer servir per a postres com un trifle.

4 Comparteix el menjar sobrant

- Porta les sobres als teus veïns, familiars o amics. També pots col·laborar amb entitats solidàries que acceptin aliments en bon estat.

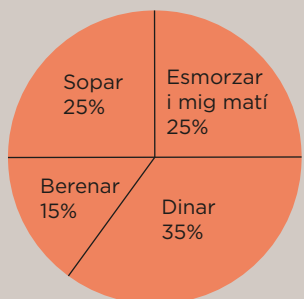
5 Reflexiona sobre la planificació futura

- Pren nota dels aliments que van sobrar aquestes festes per ajustar les quantitats l'any vinent. Això t'ajudarà a comprar de manera més eficient i sostenible.

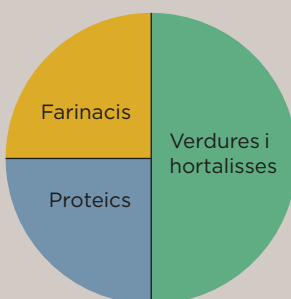
Amb petits canvis d'hàbits, podem reduir el malbaratament alimentari i contribuir a un món més sostenible. Actua ara i comença el gener amb responsabilitat!



PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



FRUITA



OLI D'OLIVA



AIGUA

