

DIMARTS 1		DIMECRES 2		DIJOUS 3		DIVENDRES 4			
Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana		Cigrons estofats amb col i pastanaga		Mongeta tendra amb patata		Sopa vegetal amb pistons			
Crestes de tonyina amb amanida de l'hort (enciam llarg i pastanaga)		Hamburguesa de vedella amb rodanxes de cogombre i blat de moro		Pollastre arrebossat casolà amb tomàquet amanit		Filet de llimanda al forn amb llit de carbassó i patata panadera			
Fruita de temporada / Pa Energia: 541,65 Kcal		Fruita de temporada / Pa Energia: 645,83 Kcal		Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 583,01 Kcal		Fruita de temporada / Pa Energia: 486,2 Kcal			
DILLUNS 7		DIMARTS 8		DIMECRES 9		DIJOUS 10		DIVENDRES 11	
Llenties estofades (ceba i pastanaga)		Espaguëtis amb salsa casolana de formatges		Coliflor fresca amb patata i oli d'oliva verge		Amanida d'arròs del Delta (tomàquet, olives i blat de moro)		Crema de temporada (pastanaga i mongeta blanca)	
Remenat d'ou i patata amb daus de tomàquet i cogombre amanits		Abadejo al forn amb juliana de pebrot i cebes		Magra de porc al forn amb amanida variada (canonges, pera i vinagreta)		Pernilets de pollastre al forn amb bresa de verdures (pastanaga i carbassó)		Varetes de lluç amb enciam meravella, raves i pipes	
Fruita de temporada / Pa Energia: 567,92 Kcal		Fruita de temporada / Pa Energia: 604,6 Kcal		Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 502,64 Kcal		Fruita de temporada / Pa Energia: 627,20 Kcal		Fruita de temporada / Pa Energia: 514,4 Kcal	
DILLUNS 14		DIMARTS 15		DIMECRES 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
SETMANA SANTA									
DILLUNS 21		DIMARTS 22		DIMECRES 23		DIJOUS 24		DIVENDRES 25	
SETMANA SANTA		Arròs del Delta amb sofregit casolà de tomàquet		Cigrons saltats amb verdures (pebrots de colors i cebes)		Crema de pèsols		Amanida de pasta (enciam, tomàquet i blat de moro)	
		Croquetes de pollastre amb cogombre, daus de formatge i olives		Truita d'espínacs amb blat de moro i tomàquet amanit		Mandonguilles de vedella amb xampinyons i cebes		Lluç a la romana amb amanida de pastanaga, remolatxa i pipes	
		Fruita de temporada / Pa Energia: 548,00 Kcal		Pastís de Sant Jordi / Pa Energia: 590,50 Kcal		Fruita de temporada / Pa Energia: 559,9 Kcal		Fruita de temporada / Pa Energia: 618,80 Kcal	
DILLUNS 28		DIMARTS 29		DIMECRES 30					
Macarrons amb salsa de tomàquet casolana i formatge ratllat		Amanida russa amb maionesa (opcional)		Llenties estofades amb sofregit casolà					
Truita de carbassó amb col llombarda, blat de moro i panses		Rodó de gall dindi al forn amb salsa casolana de verdures		Filet de gallineta al forn amb amanida mixta (enciam de fulla roure, raves i tomàquet)					
Fruita de temporada / Pa Energia: 578,40 Kcal		Fruita de temporada / Pa Energia: 520,00 Kcal		Fruita de temporada / Pa Energia: 541,90 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 mati



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
segon	Verdures	→	Cereals, fècules, verdures
	Carn	→	Ou o peix o llegums
	Ou	→	Carn o peix o llegums
postres	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 aporti els mateixos nutrients

Aprenent sobre aliments de temporada: Aliments multicolor!

Ja està aquí la primavera, i amb ella, al mes d'abril ens porta fruita de molts colors i nutrients essencials per la nostra salut. A més, menjant fruita de temporada cuidem el planeta. Quantes d'aquestes fruites menjaràs aquest mes?



Recepta de Mona de Pasqua saludable!

Podem gaudir de les receptes típiques de les festivitats anuals, però d'una manera saludable. Aquesta és la recepta saludable de la Mona de Pasqua **ReCrea!**

(Compte amb les al·lèrgies i les intoleràncies!)



Ingredients:

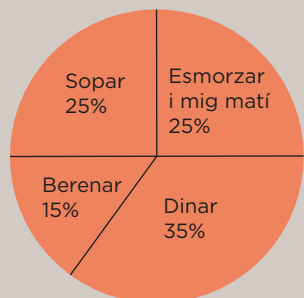
- 2 plàtans madurs
- 2 ous
- 100g de farina de civada
- 1 iogurt natural
- Llevat en pols
- 30g de xocolata negra
- Figura de xocolata
- Fruits secs

Preparació:

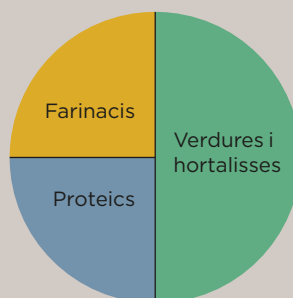
- Preescalfa el forn a 180°C.
- Aixafa els plàtans i afegeix els ous, bat bé la mescla.
- Incorpora-hi el iogurt, la farina de civada i el llevat, barrejant fins a obtenir una mescla homogènia.
- Aboca la mescla al motlle i enforna durant 25-30 minuts.
- Desfés la xocolata negra al bany maria o al microones i cobreix la mona.
- Decora amb la figura de xocolata o fruits secs al gust.



PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



FRUITA



OLI D'OLIVA



AIGUA



Què us sembla aquesta recepta?

Compartiu-la amb nosaltres a través de les xarxes socials!



Instagram: @recrea__



Facebook: @recreagastronomia



LinkedIn: @recrea-gastronomia



X: @recrea__



Youtube: @recrea__