

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Mongeta verda amb patates Croquetes de pernil amb amanida de l'hort (cogombre, olives negres i escarola) Fruita de temporada / Pa Energia: 685,07 Kcal		Vichyssoise (crema de porros i patata) Broquetes de gall dindi amb bastonets cruixents de carbassó Fruita de temporada / Pa Energia: 449,62 Kcal		Cigrons saltats amb espinacs Verat al forn amb llit de carbassó i ceba Fruita de temporada / Pa Energia: 557,20 Kcal		Amanida d'arròs del Delta (pastanaga ratllada, olives verdes i blat de moro) Contracuixa de pollastre al forn amb rodanxes de tomàquet i orenga Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 581,20 Kcal		Fideuà (sofregit casolà de verdures i peix) Truita de formatge amb enciam meravella, poma i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 685,07 Kcal	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Amanida d'espírels de colors (pastanaga, blat de moro i cogombre) Escalopa de pollastre amb amanida mixta (raves, tomàquet i olives) Fruita de temporada / Pa Energia: 639,60 Kcal		Paella de verdures Remenat d'ou i espàrrecs de marge amb enciam llarg, remolatxa i llavors de gira-sol Fruita de temporada / Pa Energia: 623,60 Kcal		Bledes fresques amb patata i oli d'oliva Mandonguilles mixtes amb salsa casolana de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 637,00 Kcal		Llenties amb sofregit casolà de tomàquet i ceba Lluç al forn amb amanida de fruita (enciam, pinya i poma) Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 546,80 Kcal		Crema de coliflor amb crostonets de pa Estofat de gall dindi amb pastanaga i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 618,00 Kcal	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Espaguetis amb pesto casolà d'alfàbrega Truita de patata amb amanida juliana d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita de temporada / Pa Energia: 612,40 Kcal		Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, ou dur, tonyina i olives) Rodó de gall dindi al forn amb xampinyons Fruita de temporada / Pa Energia: 547,60 Kcal		Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) Abadejo amb samfaina casolana (ceba, carbassó i albergínia) Fruita de temporada / Pa Energia: 501,35 Kcal		Sopa casolana de verdures amb cigrons Pollastre a les fines herbes amb daus de tomàquet i cogombre amanits Fruita de temporada / Pa Energia: 502,00 Kcal		Arròs del Delta amb salsa casolana de tomàquet Calamars a la romana amb col llombarda i api ratllat Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 598,19 Kcal	
DILLUNS 26		DIMARTS 27		DIMECRES 28 TASTET		DIJOUS 29		DIVENDRES 30	
Llacets a la carbonara Truita de carbassó amb amanida d'espínacs frescs i tomàquets cirerol Fruita de temporada / Pa Energia: 635,60 Kcal		Minestra de verdures de temporada (mongeta tendra, pèsols i patata) Canelons de carn Fruita de temporada / Pa Energia: 672,40 Kcal		Arròs del Delta al forn amb verdures (pebrots de colors i ceba) Filet de gallineta al forn amb enciam, daus de formatge i panses Iogurt natural del Berguedà / Pa Energia: 536,10 Kcal		Crema de temporada (pastanaga i mongeta blanca) Aletes de pollastre adobades al forn albergínia arrebossada Fruita de temporada / Pa Energia: 600,05 Kcal		Amanida de cigrons (tomàquet, olives i ou dur) Hamburguesa de vedella amb cogombre i pastanaga ratllada amanits Fruita de temporada / Pa Energia: 609,92 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
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 aportí els mateixos nutrients

Aprenent sobre aliments de temporada: Cogombre!

Amb l'entrada del bon temps i la calor arriba l'època del cogombre, una hortalissa rica en vitamines i minerals, entre els quals destaquen la vitamina C i el potassi, amb un baix valor energètic i un elevat contingut en aigua.

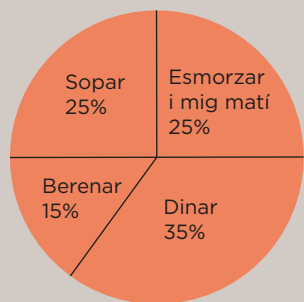


El cogombre és un aliment lleuger, de fàcil digestió i molt refrescant, el podem incloure en diferents preparacions: amanides, sopes i cremes fredes, entrepans, salses, conserves, en aigües o infusions aromatitzades, entre moltes altres.

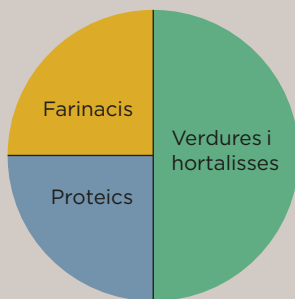
Quina d'aquestes receptes us ve més de gust durant els mesos d'estiu?



PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



FRUITA



OLI D'OLIVA



AIGUA



Què us semblen aquestes idees?

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



Instagram: @recrea__



Facebook: @recreagastronomia



LinkedIn: @recrea-gastronomia



X: @recrea__



Youtube: @recrea__