

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Macarrons amb salsa casolana de pera, carbassó i formatge	Amanida de patata (tomàquet, olives, cogombre i tonyina)	Arròs del Delta amb salsa de tomàquet casolana	Llenties saltades amb xampinyons	Crema de pastanaga
Croquetes de bacallà amb amanida de tomàquet i pastanaga ratllada	Truita de formatge amb remolatxa i blat de moro	Pollastre rostit amb amanida variada (enciam llarg, cogombre i vinagreta)	Lluç al forn amb salsa verda i pèsols	Botifarra de porc amb ceba caramel·litzada i poma
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Iogurt natural del Berguedà / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
Energia: 704,80 Kcal	Energia: 489,76 Kcal	Energia: 563,85 Kcal	Energia: 507,65 Kcal	Energia: 595,67 Kcal

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
FESTIU	Amanida d'arròs del Delta (olives negres, blat de moro i tomàquet) Remenat d'ou amb salsa de tomàquet, col llombarda i daus de pastanaga	Cigrons estofats amb ceba i pastanaga Filet de maira al forn amb amanida de remolatxa, raves i pipes	Wok de fideus amb verdures (juliana de carbassó, pastanaga i pebrot) Llom al forn amb salsa de poma	Mongeta verda amb patata i oli d'oliva Daus de pollastre al curri amb verdures (carbassó i porro)
	Fruita de temporada / Pa	Iogurt natural del Berguedà / Pa	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa
	Energia: 650,05 Kcal	Energia: 596,99 Kcal	Energia: 620,72 Kcal	Energia: 559,19 Kcal

DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Espirals a la napolitana Truita de patata i ceba amb rodanxes de tomàquet i cogombre	Amanida de cigrons amb hortalisses de temporada Aletes de pollastre adobades amb enciam de fulla roure, pastanaga i olives	Crema de carbassó Broquetes de gall dindi amb sofregit casolà de ceba, pebrot i albergínia	Arròs del Delta a la milanesa (ceba, carn de porc i pèsols) Seitons en tempura amb amanida estiuenca (enciam, daus de formatge i meló)	Amanida russa amb maionesa (opcional) Pizza casolana de pernil i formatge
Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada	Fruita de temporada / Pa	Fruita de temporada / Pa	Gelat / Pa
Energia: 614,04 Kcal	Energia: 632,24 Kcal	Energia: 497,24 Kcal	Energia: 626,32 Kcal	Energia: 644,34 Kcal

Consells per a les vacances d'estiu:

Pautes de son regulades: Aneu a dormir i desperteu-vos a la mateixa hora cada dia per equilibrar el ritme biològic i millorar el descans. Abans d'anar al llit, substituiu les pantalles pels llibres o la música relaxant.

Protegiu la pell: Encara que és cert que necessitem prendre una mica el sol cada dia per afavorir la síntesi de vitamina D, aquests moments han de ser a primeríssima hora del dia o al vespre. La resta del dia, feu servir crema solar protectora i hidrateu-vos sovint.



Fruita de temporada.

Pa blanc i integral.

Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.



Recomanacions esmorzars i mig matí



Farinacis: pa, cereals...



Lactis: Llet, iogurt, formatges...



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

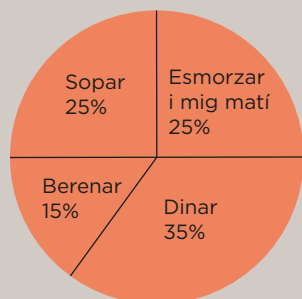
Recomanacions pels sopars

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

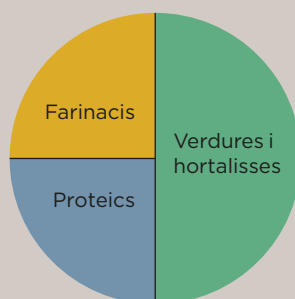


En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



FRUITA



OLI D'OLIVA



AIGUA



Adéu a l'aula, hola a l'estiu! Marxem contents i contentes i amb un munt d'aprenentatges assolits, un any més, al menjador escolar ReCrea!



Arriba l'època de fruites dolces com el meló, altament hidratant, ja que té un elevat contingut en aigua i a més és ric en vitamina C i antioxidants com el betacarotè. El millor de tot és que no només el podem consumir de postres sinó que el podem utilitzar com a ingredient en entrants, amanides o cremes fredes, aportant així un toc de dolçor i frescor als nostres plats. Us deixem algunes idees, us animeu a provar-ne alguna?

Broqueta de meló, pernil i formatge*

Elaboració:

Punxar en un escuradents un tros de meló, un de formatge i un enrotllat de pernil. Opcional: afegir una fulla petita d'alfàbrega per un toc fresc. Presentar-ho com una mini broqueta fresca.

*Aquesta recepta s'ha d'elaborar amb escuradents, per tant, és recomanable només per als infants més grans.

Ingredients:

- Daus de meló
- Daus de formatge suau (manxego tendre, havarti o mozzarella)
- Talls petits de pernil dolç o ibèric



Ingredients:

- 500 g de meló
- 50 g de pebrot verd
- 50 g de cogombre
- 1 gra d'all
- 40 g Oli / 15 g vinagre
- 1 culleradeta de sal
- Pernil salat per decorar



Gaspacho de meló

Elaboració:

Tallar el meló, pebrot, cogombre i all. Triturar els ingredients junt amb l'oli, el vinagre i la sal fins que quedi una mescla llisa. Posar-ho a la nevera 2 hores. Tallar en trossos el pernil. Servir en un bol amb els talls de pernil per sobre.

Què us semblen aquestes receptes?

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



Instagram: @recrea__



Facebook: @recreagastronomia



LinkedIn: @recrea-gastronomia



X: @recrea__



Youtube: @recrea__