

Menú octubre 2025

ESCOLA SAGRAT COR DE VIC (PRIMÀRIA)

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dimecres 1		Dijous 2		Divendres 3
Mongetes blanques estofades amb verdures (ceba i pebrot) Contracuiça de pollastre a la planxa amb remolatxa i pastanaga ratllada Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 518,85 Kcal		Arròs del Delta a la jardineria (tomàquet, ceba i pèsols) Maires a l'andalusa amb amanida de cogombre, blat de moro i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 618,18 Kcal		Verdura al vapor (pastanaga i mongeta tendra) Blanqueta de gall dindi al forn amb patata, ceba i carbassó Fruita de temporada / Pa Energia: 546,60 Kcal
Dilluns 6		Dimecres 8		Divendres 10
Amanida russa amb maionesa (opcional) Escalopa casolana de pollastre amb rodanxes de cogombre i tomàquet Fruita de temporada / Pa Energia: 604,87 Kcal		Mongeta tendra i patata saltades amb all i julivert Bacallà a la llauna Fruita de temporada / Pa Energia: 502,18 Kcal		FESTIU
Dilluns 13		Dimecres 15		Divendres 17
Espaguetis amb salsa casolana (carbassa, ceba i poma) Remenat d'ou i albergínia amb col llombarda i api ratllat Fruita de temporada / Pa Energia: 600,51 Kcal		Crema de carbassó Pit de pollastre a la planxa amb enciam de fulla roure i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 445,66 Kcal		Llenties amb sofregit casolà Salmó a la <i>papillote</i> (ceba, pebrot i pastanaga) Fruita de temporada / Pa Energia: 579,97 Kcal
Dilluns 20		Dimecres 22		Divendres 24
Crema de tardor (pastanaga i mongetes seques) Daus de pollastre al curri amb verdures (carbassó i porro) Fruita de temporada / Pa Energia: 530,44 Kcal		Sopa casolana d'au amb verdures i pasta Aletes de pollastre al forn amb amanida verda (escarola, enciam llarg i olives) Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 540,70 Kcal		Bròquil gratinat amb beixamel casolana Botifarra de pagès amb pastanaga, blat de moro i vinagreta Fruita de temporada / Pa Energia: 653,56 Kcal
Dilluns 27		Dimecres 29		Divendres 31
Arròs del Delta amb salsa casolana de tomàquet Llom al forn amb xips casolanes de patata Fruita de temporada / Pa Energia: 631,61 Kcal		Cigrons estofats (col, pastanaga i ceba) Truita de formatge amb daus de cogombre i pipes Fruita de temporada / Pa Energia: 590,37 Kcal		Crema de carbassa i moniato Pizza de pernil i formatge amb rodanxes de tomàquet i panses Castanyes i fruita de temporada / Pa Energia: 598,85 Kcal



Fruita de temporada.



Pa blanc i integral.



Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.

Es poden consultar els al·lèrgens dels plats amb el personal de ReCrea.

Menú revisat per Dietistes-Nutricionistes col·legiades (núm. CAT002464).



Menú octubre 2025

Arriba la temporada dels aliments taronges!
Aquest mes, parlem dels moniatos.



Amb l'entrada de la tardor, és el moment perfecte per gaudir dels moniatos. A més de ser molt dolços i versàtils a la cuina, són un **aliment molt nutritiu**: contenen minerals com el potassi, que ajuda al bon funcionament dels músculs i del sistema nerviós, i són rics en vitamina A, important per tenir una bona visió. També ens aporten petites quantitats de vitamina E, B6 i folats, que contribueixen a cuidar la nostra salut.

Per totes aquestes **propietats beneficioses**, no dubteu a incorporar el moniato a les vostres receptes! És una manera deliciosa i saludable de celebrar la tardor en família.

Broquetes de moniato glacejades.

Ingredients:

- 2 moniatos mitjans
- 1 taronja
- 1 culleradeta de miso
- 1 cullerada de mel
- Oli d'oliva
- 1 polsim de canyella
- 1 culleradeta de salsa de soja

Preparació:

- Pelar el moniato i tallar-lo en rodanxes fines.
- Cuinar el moniato al forn prèviament escalfat.
- Ratllar una mica de pell neta de taronja en un bol i afegir-hi el suc.
- Incorporar-hi la canyella en pols, la mel, el miso, la salsa de soja i l'oli d'oliva i batre fins a emulsionar.
- Un cop les rodanxes de moniato s'han refredat, barrejar-les amb el condiment preparat.
- Muntar les rodanxes de moniato en una broqueta.
- En una paella amb oli calent, daurar les broquetes per ambdós costats fins que caramel·litzin.

Consell!



A l'octubre, canviem l'hora i...

els dies es fan més curts i disposem de menys llum natural. Aquesta reducció pot influir en el nostre nivell d'energia i en l'estat d'ànim.

Per això és important aprofitar les hores de sol: sortir a caminar o jugar a l'aire lliure, encara que només siguin vint o trenta minuts al dia, afavoreix l'activitat física, contribueix al benestar emocional i ajuda a regular els ritmes de son dels infants.



Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Recomanacions pels sopars

Si dinem → Podem sopar

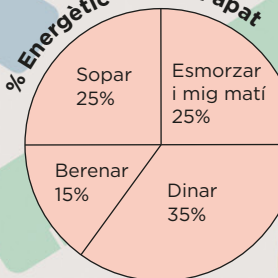
- Llegums → Verdures i hortalisses, cereals
- Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses
- Verdures → Cereals, fècules, verdures

- Carn → Ou o peix o llegums
- Ou → Carn o peix o llegums
- Peix → Carn o ou o llegums
- Llegums → Carn o ou o peix

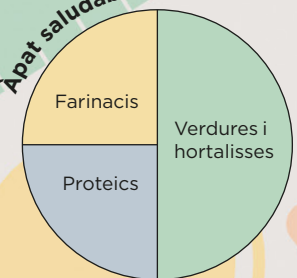
- Fruita → Fruita o lactis
- Lactis → Fruita

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

% Energètic de cada àpat



Àpat saludable



OLI D'OLIVA



AIGUA



FRUITA



I recordeu, estem a la vostra disposició per a qualsevol dubte o suggeriment: hola@recreagastronomia | Tel. 931 870 335

Podeu seguir-nos a les xarxes socials per no perdre-us cap novetat!

Instagram: @recrea

Facebook: @recreagastronomia

X: @recrea

Youtube: @recrea

LinkedIn: @recrea-gastronomia