

Menú novembre 2025

ESCOLA SAGRAT COR DE VIC (PRIMÀRIA)

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Llenties estofades amb verdures (ceba i pastanaga) Truita d'espínacs amb tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada / Pa Energia: 594,41 Kcal	Espaguetis a la napolitana Contracuixa de pollastre al forn amb amanida de cogombre, olives negres i pipes Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 559,92 Kcal	Arròs del Delta al forn amb mongeta tendra, pastanaga i pebrot Ventresca de lluç amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 601,32 Kcal	Crema de carbassó i pastanaga Pollastre adobat amb rodanxes d'albergínia al forn Fruita de temporada / Pa Energia: 510,96 Kcal
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Sopa casolana d'au amb lletres Truita de patata amb amanida tricolor (pastanaga, raves i blat de moro) Fruita de temporada / Pa Energia: 482,16 Kcal	Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Botifarra de pagès amb tomàquet amanit Fruita de temporada / Pa Energia: 469,64 Kcal	Mongeta blanca guisada Mandonguilles vegetals amb salsa casolana de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 538,92 Kcal	Crema de porros, patata i nap Aletes de pollastre al forn amb salsa barbacoa i xips casolanes de moniato Postres làctic / Pa Energia: 539,84 Kcal	Arròs del Delta amb salsa casolana de tomàquet Seitons arrebossats amb amanida d'enciam meravella i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 652,30 Kcal
Dilluns 17	Dimarts 18 · Dia Crunchy	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Crema de pèsols amb rostes de pa Llibret de gall dindi amb tomàquets cirerol i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 534,16 Kcal	Tallarines amb salsa casolana de formatges Remenat d'ou i carbassó amb col llombarda i blat de moro Poma fresca / Bastonets de pa Energia: 623,56 Kcal	Patates estofades de l'àvia Pollastre rostit al forn amb amanida del temps (enciam, magrana i poma) Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 558,31 Kcal	Arròs del Delta a la cassola amb verdures (ceba i pebrots de colors) Bacallà al forn amb lliit de carbassó Fruita de temporada / Pa Energia: 560,38 Kcal	Bledes amb patata i pastanaga bullides Pizza de pernil dolç i xampinyons amb cogombre i remolatxa Fruita de temporada / Pa Energia: 578,08 Kcal
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Arròs del Delta amb sofregit casolà de tomàquet i ceba Truita a la francesa amb canonges, raves i pastanaga ratllada Fruita de temporada / Pa Energia: 500,01 Kcal	Brou casolà amb fideus Pollastre a l'ast amb amanida mixta (daus de tomàquet, cogombre i panses) Fruita de temporada / Pa Energia: 536,15 Kcal	Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta tendra) Lluç al forn amb enciam de fulla roure i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 407,72 Kcal	Crema de moniato i pastanaga Fideuà (sofregit casolà de verdures i peix) Fruita de temporada / Pa Energia: 557,85 Kcal	Cigrons estofats amb carbassa Rostit de porc a la catalana (patata, pastanaga i ceba) Iogurt natural de proximitat / Pa Energia: 645,03 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).



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



Menú novembre 2025

ReCrea

Gastronomia col·lectiva

Època de bolets!

Famílies, els boscos ja s'han omplert de **rovellons, camagroc i rossinyols**. Us ve de gust una passejada per la natura omplint els cistells d'aquests tresors naturals?

Els bolets són una font de **fibra i vitamines** que ens ajuda a créixer forts i amb salut. A més, són molt versàtils a la cuina: els podem menjar a la planxa, amb arròs, en truites o fins i tot en cremes!

A continuació, us deixem una recepta perfecta pels dies de fred.



Crema de xampinyons

Ingredients:

- 400 g xampinyons
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 ceba mitjana
- 750 ml de brou vegetal
- 1 porro
- sal i pebre al gust
- 1 patata

Elaboració:

- Neteja i talla els xampinyons a trossets petits.
- En una cassola, posa-hi un raig d'oli i sofregeix la ceba i el porro fins que quedin transparents.
- Afegeix-hi els xampinyons i salta'ls uns minuts fins que deixin anar l'aigua i comencin a daurar-se.
- Incorpora-hi la patata pelada i tallada a daus i remena-ho tot uns instants.
- Afegeix el brou i una mica de sal i pebre.
- Cou uns 20 minuts fins que la patata sigui tendra.
- Tritura-ho amb la batedora fins que quedi una crema fina.

Arriben les ReCrea FOOD EXPERIENCES!

Una **iniciativa gastronòmica** que transforma el menjador escolar en una vivència sorprenent, divertida i educativa, a través dels sabors i les textures dels aliments.

Aquest mes de novembre, incorporem **El Dia Crunchy** mitjançant pomes fresques i bastonets de pa. El menjar cruixent ens ajuda a mastegar millor i ens familiaritza amb el soroll dels aliments. Currtrt, currtrt, Crunchy!



Recomanacions esmorzars i mig matí

Farinacis



Lactis



Fruita de temporada



La millor opció!

Recomanacions pels sopars

Si dinem → Podem sopar

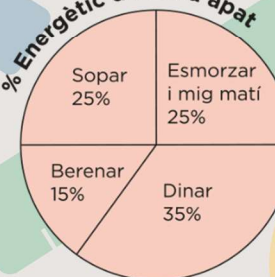
- Llegums → Verdures i hortalisses, cereals
- Cereals o fècules → Llegums, verdures i hortalisses
- Verdures → Cereals, fècules, verdures

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

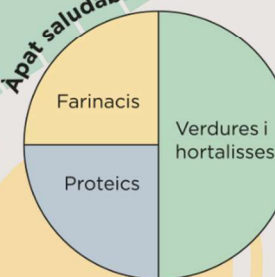
- Fruita → Fruita o lactis
- Lactis → Fruita

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_](https://www.instagram.com/recrea_)

Facebook:
[@recreagastronomia](https://www.facebook.com/recreagastronomia)

X:
[@recrea_](https://twitter.com/recrea_)

Youtube:
[@recrea_](https://www.youtube.com/recrea_)

LinkedIn:
[@recrea-gastronomia](https://www.linkedin.com/recrea-gastronomia)