Menú gener 2026

ESCOLA SAGRAT COR DE VIC (PRIMÀRIA)

ReCrea
Gastronomia col·lectiva

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
	VACANCES DE NADAL		Llenties estofades amb verdures (ceba i pastanaga) Croquetes de pernil amb rodanxes de tomàquet amanit i orenga Fruita de temporada / Pa Energia: 597,10 Kcal	Arròs al forn amb verdures de temporada (calçots i bròquil) Ventresca de lluç al forn amb enciam llarg, raves i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 540,98 Kcal
Dilluns 12	**Dimarts 13**	**Dimecres 14**	**Dijous 15**	**Divendres 16**
Brou casolà amb pasta meravella Truita de patata i ceba amb amanida juliana de remolatxa i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 590,35 Kcal	Cigrons guisats amb espinacs Pollastre a la cassola i picada d'all amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita de temporada / Pa Energia: 576,53 Kcal	Arròs caldós amb verdures (carxofa i pebrots de colors) Maires a l'andalusa amb amanida variada (escarola, raves i olives) Iogurt natural / Pa Energia: 584,64 Kcal	Crema d'hivern (bròquil i ceba) amb crostons de pa Estofat de porc amb xampinyons i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 640,10 Kcal	Mongeta tendra i patata bullida Tallarines amb bolonyesa vegetal casolana Fruita de temporada / Pa Energia: 521,94 Kcal
Dilluns 19	**Dimarts 20**	**Dimecres 21 ReCrea Food Experiences**	**Dijous 22**	**Divendres 23**
Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Bunyols de bacallà amb col llombarda i pastanaga amanits Fruita de temporada / Pa Energia: 590,15 Kcal	Macarrons amb salsa casolana (carbassa, ceba i poma) Truita de formatge amb amanida d'espinacs *baby* i tomàquets cirerol Fruita de temporada / Pa Energia: 629,57 Kcal	Crema de pastanaga Daus de pollastre al curri amb arròs Fruita de temporada / Pa Energia: 608,94 Kcal	Cassoleta de mongetes blanques Hamburguesa vedella amb amanida mixta (enciam de fulla roure, blat de moro i pipes) Iogurt natural / Pa Energia: 662,72 Kcal	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) Ventresca de lluç al forn amb salsa verda (all i julivert) i pèsols Fruita de temporada / Pa Energia: 542,10 Kcal
Dilluns 26	**Dimarts 27**	**Dimecres 28**	**Dijous 29**	**Divendres 30**
Crema de porros Llenties guisades amb verdures (api i carbassa) Fruita de temporada / Pa Energia: 491,23 Kcal	Arròs de l'hort (ceba, pebrot i pèsols) Botifarra de pagès amb amanida juliana de remolatxa i pastanaga Fruita de temporada / Pa Energia: 637,58 Kcal	Sopa casolana d'au amb fideus integrals Remenat d'ou i carbassó amb amanida de fruita (enciam, taronja i poma) Iogurt natural / Pa Energia: 569,26 Kcal	Cigrons estofats amb col i pastanaga Halibut al forn amb amanida d'escarola i blat de moro Fruita de temporada / Pa Energia: 571,93 Kcal	Coliflor gratinada (amb patata) Estofat de gall dindi amb sofregit casolà de ceba Fruita de temporada / Pa Energia: 521,32 Kcal

Fruita de temporada. Pa blanc i integral. Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.

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

Rosa D'aquí Quilòmetre zero a l'Escola

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

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

Menú gener 2026

ReCrea
Gastronomia col·lectiva

Enamorem-nos del bròquil!

El bròquil és una de les hortalisses per excel·lència de l'hivern, que ens aporta fibra i altres components interessants com vitamines, minerals i antioxidants rics en sofre. De fet, dins del grup de les verdures, destaca pel seu contingut elevat en calci, mineral que ens ajuda a créixer forts i fortes.

Del bròquil en podem aprofitar totes les parts, inclòs el tronc per elaborar purés, sopes, guarnicions o snacks. Us deixem una recepta d'aprofitament per reduir així el malbaratament alimentari:

Bastonets cruixents de bròquil

Ingredients:
- 1 tronc del bròquil
- 1 ou
- 3 cullerades de farina*
- 5 cullerades de pa ratllat
- 1 culleradeta d'all en pols
- Sal i pebre
- Oli d'oliva verge extra

Praparació:
Talla el tronc del bròquil a bastonets d'1 cm.
Escalda'ls 2 minuts i refreda'ls en aigua freda.
Per arrebossar els bastonets: salpebra'ls i passa'ls per farina, després per ou batut i finalment per pa ratllat barrejat amb l'all en pols.
Fes-los a la paella amb oli d'oliva verge extra fins que quedin daurats i cruixents. Ideals com a acompanyament o com a snack saludable acompanyats de salsa de iogurt o hummus.

*de cigró o de blat de moro per a opcions sense gluten

ReCrea FOOD EXPERIENCES

El Dinar Calentó

Apropem els infants al menjar calent amb la nostra proposta extra de dinar calentó: una recepta de brou vegetal amb fideus. Boníssim!

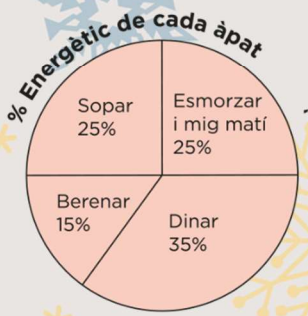
Recomanacions esmorzars i mig matí

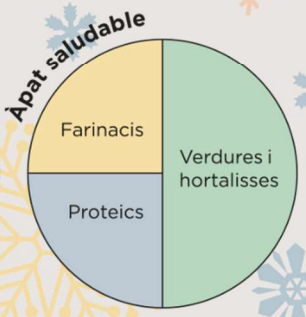
La millor opció!

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 aporti els mateixos nutrients.





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