

DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
<p>Espaguetis a la napolitana (salsa de tomàquet casolana)</p> <p>Truita d'albergínia amb cogombre amanit i olives</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 556,8 Kcal</p>	<p>Amanida russa amb maionesa (opcional)</p> <p>Llibrets de gall dindi amb pastanaga i remolatxa</p> <p>Iogurt natural / Pa</p> <p>Energia: 636,1 Kcal</p>	<p>Cigrons estofats casolans (pastanaga i patata)</p> <p>Filet de lluç al forn amb llit de carbassó i ceba</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 589,7 Kcal</p>	<p>Arròs amb verdures de temporada (ceba, albergínia i carbassó)</p> <p>Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam llarg, raves i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 536,4 Kcal</p>
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10
<p>Amanida d'espirls de colors (pastanaga, blat de moro i cogombre)</p> <p>Remenat d'ou i espàrrecs de marge amb enciam meravella i daus de poma</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 592,4 Kcal</p>	<p>Crema de verdures de temporada (carbassa)</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 510,1 Kcal</p>	<p>Amanida de lleties (ceba, tomàquet i olives)</p> <p>Bacallà al forn amb patates casolanes fregides</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 647,4 Kcal</p>	<p>Arròs al forn sofregit amb faves</p> <p>Nuggets vegetals al forn amb amanida de pastanaga, tomàquet i blat de moro</p> <p>Iogurt natural / Pa</p> <p>Energia: 633,3 Kcal</p>
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17
<p>Arròs amb salsa de tomàquet (sofregit casolà)</p> <p>Truita a la jardineria amb amanida de fulla de roure i cogombre amanit</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 523,2 Kcal</p>	<p>Mongeta tendra amb patates al vapor</p> <p>Croquetes de pollastre amb tomàquet, raves i olives amanides</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 563,1 Kcal</p>	<p>Crema de porros frescs</p> <p>Pollastre al forn amb herbes provençals amb albergínia arrebossada</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 667,9 Kcal</p>	<p>Espaguetis amb pesto casolà d'alfàbrega</p> <p>Filet de gallineta al forn amb juliana de pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 646,1 Kcal</p>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24
<p>Crema de carbassó</p> <p>Macarrons amb bolonyesa casolana de lleties</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 677,3 Kcal</p>	<p>Verdura tricolor (patata, mongeta verda i pastanaga)</p> <p>Daus de gall dindi adobats amb enciam de fulla de roure i poma</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 509,7 Kcal</p>	<p>Arròs quatre delícies (blat de moro, pebrot, pèsols i pastanaga)</p> <p>Maires a l'andalusa amb cogombre i tomàquet amanit</p> <p>Iogurt natural / Pa</p> <p>Energia: 670,3 Kcal</p>	<p>Tallarines amb ceba, carbassó i albergínia</p> <p>Truita de formatge amb amanida de pastanaga i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 634,7 Kcal</p>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31
<p>Espirals amb salsa casolana de formatges</p> <p>Ous trencats amb patata i carbassó amb amanida d'enciam meravella i cogombre</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 720,1 Kcal</p>	<p>Lleties estofades amb verdures</p> <p>Botifarra de pagès a la planxa amb amanida d'enciam llarg, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 740,7 Kcal</p>	<p>Sopa minestrone (pastanaga, porro i col)</p> <p>Pollastre a l'ast amb xips casolanes de moniato</p> <p>Castanyes i fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 550,7 Kcal</p>	<p>FESTIU</p>

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.

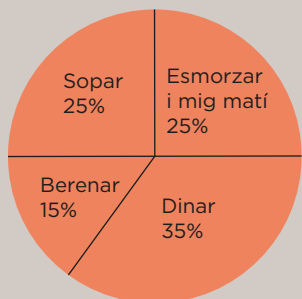
Recomanacions pels sopars

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

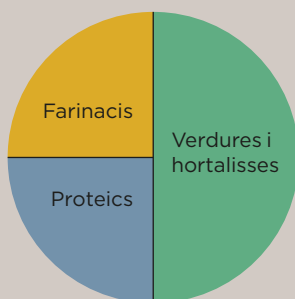


En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



Octubre és època de castanyes i carbasses!



La Castanyada i Halloween són festivitats molt esperades. Podem aprofitar per elaborar ninots i receptes amb els més petits de la casa, fent servir els aliments més característics de la temporada. Us animeu?

Versatilitat de la carbassa

El sabor suau i lleugerament dolç de la carbassa la fa ideal per a preparar cremes, sopes i purés, així com per farcir pastes o incorporar en guisats. Rica en vitamines i antioxidants, és també una opció saludable i nutritiva, que es pot cuinar al forn, a la planxa, bullida o rostida, adaptant-se fàcilment a qualsevol mena de dieta.

Prepareu amb nosaltres aquestes galetes de carbassa veganes i sense sucre?

- Fiquem la carbassa al forn fins que estigui tova.
- La triturem fins a tenir una textura puré.
- Hi afegim la farina i la canyella i ho mesclm tot molt bé.
- Mesclm l'agave amb l'oli de coco i ho afegim a la mescla.
- Ara ho pastem bé amb les mans fins a tenir una bola d'una textura contundent i la deixem reposar una horeta.
- Després, agafem trossets de la massa i fem boletes petites.
- Les afegim a la safata del forn, coberta amb paper per a enfornar, i les xafem una mica amb les mans. Podem afegir-hi trossets de xocolata negra!
- Preescalfem el forn a 180 °C.
- Un cop calent, fiquem la safata amb les galetes al forn i les fornem durant 10-15 minuts.
- Quan estiguin daurades, ja les podem treure del forn.
- Les deixem refredar. I ja estan llestes!

- Ingredients:**
- 120 g de carbassa
 - 100 g de farina de civada
 - 1 culleradeta de canyella en pols
 - 1 g de llevat en pols
 - 1 culleradeta d'agave
 - 1 culleradeta d'oli de coco



Inaugurem les noves aventures del nostre Projecte Educatiu!



Durant aquest curs, viatjarem arreu del món amb Roc i la Sol, un veterinari i una biòloga, per conèixer les meravelles de la natura! Preparades i preparats?

Seguiu-nos a les xarxes socials per conèixer tot el que fem a ReCrea!

- Instagram: @recrea___
 Facebook: @recreagastonomia
 LinkedIn: @recrea-gastronomia
 X: @recrea___
 Youtube: @recrea___