

CONCURS RECEPTES SALUDABLES 2026

Envia la teva recepta des del 25 de febrer al 13 de març
receptesaludables@sarria.salesians.cat

FORMAT

- **Vídeo vertical:** ingredients, procés i resultat final visibles. Màxim 120 s.
- **Document de text:** ingredients, procés i fotos del procés i del resultat final.

PREMIS

- **1r premi:** Menú tast per a dues persones al restaurant Semproniana (xef Ada Parellada).
- **2n i 3r premi:** Esmorzar o berenar al bar de l'escola.

PARTICIPACIÓ

- Alumnat, professorat, personal del PAS i monitors/es de l'MJS.
- Participació individual o per parelles.
- Màxim 2 receptes per persona.

JURAT

- Format per 4 professors, 1 persona del bar de l'escola i la xef Ada Parellada, triarà les receptes guanyadores entre les finalistes.

REQUISITS

- Les receptes han de contenir almenys un dels següents aliments: fruites, verdures, tubercles, cereals (arròs, pasta, cuscús...), ous, llegums, fruits secs o llavors.
- Es valoraran receptes cuinades amb grasses saludables, pocs sucres afegits, productes de proximitat i econòmics, i l'aprofitament alimentari.
- Es poden presentar primers plats, segons o postres.
- Cost màxim: 8€ per a 2 racions.
- Les receptes poden ser descartades per mala presentació o errors ortogràfics.
- Els noms dels autors no han d'aparèixer en el vídeo o document.



El bar de l'escola oferirà un dia al seu menú una de les receptes finalistes.
Tots els participants tindran accés a totes les receptes presentades al concurs.

Comparteix les teves receptes saludables i econòmiques