



endermar



SETEMBRE

2021

"La Tornada al Col·le"

Endermar us acompanyarà aquest curs al menjador de l'escola i us sorprendrem amb nous menús saludables i equilibrats.

És molt important menjar cinc cops al dia: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar d'una manera sana i equilibrada.

Cal organitzar-se: activitat física, descans i una dieta adequada t'ajudaran a millorar el rendiment a l'escola i et proporcionaran energia per a gaudir de totes les activitats diàries.

I sobretot:

30 minuts abans d'anar al llit, totes les pantalles apagades.

Plats basats en productes estacionals, peix fresc i receptes basades en llegums que t'encantaran.

Benvinguts al menjador de l'escola!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA ARRELS SENSE CARN NI PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

(*) Patata amb ou dur
(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i bat de moro)
Fruita del temps

(*) Amanida de pasta (blat de moro, pastanaga i olives) (sense tonyina)
(*) Truita francesa amb xampinyons
Fruita del temps

Mongeta verda i patata
(*) Seità amb verdures (ceba, albergínia i pastanaga)
Fruita del temps i pa integral

(*) Pèsols saltats amb ceba
(*) Arròs integral amb tomàquet i tofu logurt

Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, tomàquet i pebrot verd i vermell) i quinoa
Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps ecològica

Panatxé de verdures (brócoli, patata, pastanaga i mongeta verda)
(*) Estofat de tofu (pèsols, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

Macarrons napolitana (tomàquet, orenga i formatge)
(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

(*) Arròs saltat
(*) Mongetes blanques amb verdures (pastanaga, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

(*) Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i pa integral

Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
(*) Seità a l'allet amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
logurt

(*) Llenties saltades
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps ecològica

Purè de verdures
(*) Tofu amb tomàquet i patates
Fruita del temps i pa integral

(*) Llacets saltats amb xampinyons
(*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

(*) Arròs saltat
Cigrons estofats amb verdures (carbassó, porro, pastanaga, pebrot verd i vermell)
logurt



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Empresa certificada ISO 9001, 14001 i 22000.
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós