



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 lli, 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 GLUTEN

			1			2			3							
		6			7			8		9			10			
				13		14		15				16				17
	(*) Patata amb ou dur Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i bat de moro) Fruita del temps			(*) Pasta sense gluten amb tonyina Lluç en salsa verda amb pèsols Fruita del temps			Mongeta verda i patata Llom adobat amb verdures (ceba, albergínia i pastanaga) Fruita del temps			Arròs <b>integral</b> a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Gall dindi amb patates logurt			Llentíes 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 <b>ecològica</b>			
			20			21			22			23				24
	Panatxé de verdures (bròcoli, patata, pastanaga i mongeta verda) Estofat de vedella (pèsols, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps			(*) Macarrons sense gluten amb tomàquet i orenga Hamburguesa d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps <b>ecològica</b>			(*) Mongetes blanques amb verdures (pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Rap al forn amb patates Fruita del temps			(*) Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps			Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Conracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt			
			27			28				29			30			
(*) Pasta sense gluten bullida amb oli i tonyina Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps <b>ecològica</b>			Puré de verdures Bacallà amb tomàquet i patates Fruita del temps			(*) Pasta sense gluten saltada amb xampinyons Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps			Cigrons estofats amb verdures (carbassó, porro, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) 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 religió