endermar

menús sostenibles

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 proporcionarà 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!

MENÚ ESPECIAL · INTEGRAL · PA INTEGRAL · DENOMINACIÓ D'ORIGEN
PEIX FRESC · NOVA RECEPTA · PROTEINA VEGETAL · ECOLÒGIC
ELABORACIÓ CASOLANA · BENESTAR ANIMAL · KM 0

ESCOLA ARRELS
SENSE LACTOSA

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

eZero
www.endermar.com

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