



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 lliit, 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

GUARDERÍA ARRELS BASAL

<p>6</p> <p>Brócoli amb patata Llom amb salsa de poma Fruita del temps</p> <p>Cabdells amb tonyina Pollastre a la planxa amb cuscús logurt</p>	<p>7</p> <p>Pasta a la carbonara (beixamel i bacó) Bacallà a l'allet amb amanida Fruita del temps</p> <p>Gaspatxo Llom a la planxa amb patates logurt</p>	<p>8</p> <p>(*) Arròs blanc amb ou dur Hamburguesa d'au amb verdures saltades Fruita del temps</p> <p>Brócoli amb patata Ous remenats amb alls tendres i xampinyons Quèfir</p>	<p>9</p> <p>(*) Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps</p> <p>Amanida de patata Bunyols de bacallà logurt</p>	<p>10</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i ceba) Daus de pollastre amb verdures (pastanaga, ceba i carbassó) Fruita del temps</p> <p>Amanida amb salmó fumat Panini vegetal logurt</p>
<p>13</p> <p>(*) Patata amb ou dur Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i bat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de xampinyons Daus de porc amb pebrots logurt</p>	<p>14</p> <p>(*) Pasta bullida amb oli i tonyina Lluç en salsa verda amb pèsols Fruita del temps</p> <p>Cuscús amb verdures Seitons arrebossats amb amanida logurt</p>	<p>15</p> <p>Mongeta verda i patata Llom adobat amb verdures (ceba, albergínia i pastanaga) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Purè d'enciam Orada al forn amb ceba i pastanaga logurt amb fruita</p>	<p>16</p> <p>Arròs integral a la cubana (tomàquet i ou dur) Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> <p>Col a la gallega Truita d'all tendres amb patates Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>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</p> <p>Amanida verda amb fruits secs Crep de verdures i formatge logurt</p>
<p>20</p> <p>Panatóx de verdures (brócoli, patata, pastanaga i mongeta verda) Estofat de vedella (pèsols, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps</p> <p>Gaspatxo Wok de pollastre amb verdures logurt amb fruits secs</p>	<p>21</p> <p>Macarrons napolitana (tomàquet, orenga i formatge) Hamburguesa d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema d'espàrrecs Llobarro al papillot Quallada</p>	<p>22</p> <p>(*) Mongetes blanques amb verdures (pastanaga, pebrot verd i vermell) Suquet de rap Fruita del temps</p> <p>Sopa de pasta Ous ferrats amb saltat de verdures logurt</p>	<p>23</p> <p>(*) Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Costella de porc amb ceba confitada logurt</p>	<p>24</p> <p>Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Conracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p> <p>Amanida de tomàquet Bikini de pernil dolç i formatge Broqueta de fruita</p>
<p>27</p> <p>(*) Pasta bullida amb oli i tonyina Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> <p>Purè de verdures Lluç amb tomàquet Quèfir</p>	<p>28</p> <p>Purè de verdures Bacallà amb tomàquet i patates Fruita del temps i pa integral</p> <p>Quinoa amb verdures Llom a la planxa amb amanida logurt amb mel</p>	<p>29</p> <p>Llacets a la carbonara (beixamel, bacó i formatge) Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Ous trencats amb pernil i patata logurt</p>	<p>30</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (carbassó, porro, pastanaga, pebrot verd i vermell) Crestes de tonyina amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p> <p>Amanida de patata Gall dindi a la planxa amb verdures Fruita de temporada</p>	

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

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.