



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 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!

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA ARRELS BASAL

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |

(*) Patata amb ou dur
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i bat de moro)
Fruita del temps
Crema de xampinyons
Daus de porc amb pebrots logurt

(*) Pasta bullida amb oli i tonyina
Lluç en salsa verda amb pèsols
Fruita del temps
Cuscús amb verdures
Seitons arrebossats amb amanida logurt

Mongeta verda i patata
Llom adobat amb verdures (ceba, albergínia i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**
Purè d'enciam
Orada al forn amb ceba i pastanaga logurt amb fruita

Arròs integral a la cubana (tomàquet i ou dur)
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt
Col a la gallega
Fruita d'all tendres amb patates
Fruita de temporada

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**
Amanida verda amb fruits secs
Crep de verdures i formatge logurt

Panatxé de verdures (bròcoli, patata, pastanaga i mongeta verda)
Estofat de vedella (pèsols, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps
Gasptaxo
Wok de pollastre amb verdures logurt amb fruits secs

Macarrons napolitana (tomàquet, orenga i formatge)
Hamburguesa d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps **ecològica**
Crema d'espàrrecs
Llobarro al papillot
Quallada

(*) Mongetes blanques amb verdures (pastanaga, pebrot verd i vermell)
Suquet de rap
Fruita del temps
Sopa de pasta
Ous ferrats amb saltat de verdures logurt

(*) Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**
Carxofes saltades amb pernil
Costella de porc amb ceba confitada logurt

Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
(*) Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt
Amanida de tomàquet
Bikini de pernil dolç i formatge
Broqueta de fruita

(*) Pasta bullida amb oli i tonyina
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps **ecològica**
Purè de verdures
Lluç amb tomàquet
Quéfir

Purè de verdures
Bacallà amb tomàquet i patates
Fruita del temps i **pa integral**
Quinoa amb verdures
Llom a la planxa amb amanida logurt amb mel

Llacets a la carbonara (beixamel, bacó i formatge)
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Sopa de tomàquet
Ous trencats amb pernil i patata logurt

Cigrons estofats amb verdures (carbassó, porro, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Crestes de tonyina amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt
Amanida de patata
Gall dindi a la planxa amb verdures
Fruita de temporada

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.