



SETEMBRE

2022

“Tornem al cole!”

Una dieta saludable és el més important.

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

Ara cal organitzar l'agenda diària: activitat física, descans i una dieta correcta us ajudarà a millorar a l'escola i tenir l'energia per gaudir de tot.

I, sobretot, 30 minuts abans d'anar al llit, apagar totes les pantalles.

Menús basats en productes de proximitat i de temporada, peix fresc i receptes amb verdures queus encantaran.

Benvingut al menjador de l'escola!



DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

SENSE CARN NI PEIX

<p>5</p> <p>Bròquil amb patata (*) Truita francesa amb xampinyons Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>(*) Pasta blanca amb oli i orenga Cigrons amb espinacs Fruita del temps ecològica</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida (enciam, olives i blat de moro) logurt</p>	<p>8</p> <p>(*) Sopa vegetal amb pistons (*) Tofu saltat amb verdures Fruita del temps pa integral</p>	<p>9</p> <p>(*) Crema de carbassó (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p>
<p>12</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) (*) Tofu saltat amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps pa integral</p>	<p>14</p> <p>Pasta al pesto (oli, alfàbrega, anous i formatge) (*) Seità a l'allet amb verdures saltades Fruita del temps ecològica</p>	<p>15</p> <p>Crema de carbassa amb crostons (*) Truita francesa amb patates Natilla</p>	<p>16</p> <p>(*) Empedrat de lleties (pebrot verd i vermell i pastanaga) (sense tonyina) (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p>
<p>19</p> <p>Panatxè de verdures (bròcoli, pastanaga, mongeta verda i patata) (*) Seità saltat amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p>	<p>20</p> <p>Macarrons amb tomàquet i formatge (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>(*) Mongetes blanques estofades amb hortalisses Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro) logurt</p>	<p>22</p> <p>Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, ou dur i maionesa) (*) Tofu amb saltat de verdures Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Seità saltat amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps pa integral</p>
<p>26</p> <p>Mongeta verda amb patata (*) Hamburguesa vegetal amb ceba confitada Fruita del temps pa integral</p>	<p>27</p> <p>Purè de pastanaga i lleties (*) Tofu amb melmelada de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>(*) Llacets saltats amb xampinyons Truita d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt</p>	<p>29</p> <p>(*) Patata amb pastanaga bullides Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps ecològica</p>	<p>30</p> <p>(*) Arròs blanc amb olives (*) Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p>

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. 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