

endermar

menús sostenibles

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!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ GASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat



BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>5</p> <p>Bròquil amb patata Llom amb salsa de poma Fruita del temps</p> <p>Crema de xampinyons Casó adobat amb pebrots logurt</p>	<p>6</p> <p>Cigrons amb espinacs Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Col a la gallega Wok de gall dindi amb verdures Quèfir</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i blat de moro) logurt</p> <p>Purè d'enciam Orada al forn amb ceba i pastanaga Rodanxes de taronja amb canyella</p>	<p>8</p> <p>Sopa de l'àvia amb pistons Daus de pollastre saltats amb verdures Fruita del temps I pa integral</p> <p>Quinoa amb verdures Trita d'alls tendres i gambetes logurt amb fruita</p>	<p>9</p> <p>Amanida andalusa (patata, ou dur, tonyina, oliva negra, pebrot verd i vermell) Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Amanida verda amb fruits secs Crep de verdures i formatge logurt</p>
<p>12</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Bròquil amb patata i ceba Llobarro al papillot logurt amb fruits secs</p>	<p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps I pa integral</p> <p>Crema d'espàrrecs Costella de porc amb ceba confitada Quallada</p>	<p>14</p> <p>Pasta al pesto (oli, alfàbrega, anous i formatge) Fogoner a l'allet amb verdures saltades Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa de peix Ous ferrats amb saltat de verdures logurt</p>	<p>15</p> <p>Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb patata Natilla</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Lluç a la llimona Broqueta de fruita</p>	<p>16</p> <p>Empedrat de lleties (tonyina, pebrot verd i vermell i pastanaga) Escalopa de llom amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet Bikini de pernil dolç i formatge logurt</p>
<p>19</p> <p>Panatxè de verdures (bròcoli, pastanaga, mongeta verda i patata) Goulash de porc Fruita del temps ecològica</p> <p>Cuscús amb verdures i gambes Quèfir</p>	<p>20</p> <p>Macarrons amb tomàquet i formatge Contracruixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Purè de verdures Llenguado a la planxa amb tomàquet provençal logurt amb mel</p>	<p>21</p> <p>Mongetes blanques a la riojana (xoriço, pastanaga, pebrot verd i vermell) Trita francesa amb amanida (enciam i blat de moro) logurt</p> <p>Amanida completa amb alcovot Panini de bacó i formatge Poma al forn</p>	<p>22</p> <p>Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, ou dur i maionesa) Lluç al forn amb saltat de verdures Fruita del temps</p> <p>Gaspaxto amb picadillo Ous remenats amb alls tendres i gambes Quallada</p>	<p>23</p> <p>Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Croquetes de pernil amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps I pa integral</p> <p>Sopa de verdures Sardines forn amb all i julivert i tomàquet forn Bol de iogurt amb fruita</p>
<p>26</p> <p>Mongeta verda amb patata Hamburguesa mixta amb ceba confitada Fruita del temps I pa integral</p> <p>Bledes amb patata Lluç a la planxa amb verdures logurt</p>	<p>27</p> <p>Purè de pastanaga i lleties Fogoner amb melmelada de tomàquet Fruita del temps</p> <p>Sopa de galets Croquetes de pollastre amb amanida logurt amb ametlles</p>	<p>28</p> <p>Llacets a la carbonara (beixamel i bacó) Trita d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt</p> <p>Crema de remolatxa Peix al forn amb espàrrecs verds Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Crestes de tonyina amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa d'api i poma Orada al forn amb amanida Quèfir</p>	<p>30</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga, olives i blat de moro) Pollastre a l'allet amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Purè de verdures Pizza margarita logurt amb fruits secs</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

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.