



## “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
<p>5</p> <p>Bròquil amb patata (*) Trita francesa amb xampinyons Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Cigrons amb espinacs Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>7</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i blat de moro) logurt</p>	<p>8</p> <p>(*) Sopa vegetal amb pistons Daus de pollastre saltats amb verdures Fruita del temps <b>pa integral</b></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>12</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) Pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</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 <b>pa integral</b></p>	<p>14</p> <p>Pasta al pesto (oli, alfàbrega, anous i formatge) Fogoner a l'allet amb verdures saltades Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>15</p> <p>Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb patata Natilla</p>	<p>16</p> <p>Empedrat de lleties (tonyina, pebrot verd i vermell i pastanaga) (*) Lluç al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p>
<p>19</p> <p>Panatxè de verdures (bròcoli, pastanaga, mongeta verda i patata) (*) Fogoner al forn amb xampinyons Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>20</p> <p>Macarrons amb tomàquet i formatge Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>(*) Mongetes blanques estofades amb hortalisses Trita 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) Lluç al forn amb saltat de verdures Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Croquetes de bacallà amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps <b>pa integral</b></p>
<p>26</p> <p>Mongeta verda amb patata (*) Hamburguesa d'au amb ceba confitada Fruita del temps <b>pa integral</b></p>	<p>27</p> <p>Purè de pastanaga i lleties Fogoner amb melmelada de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>(*) Llacets saltats amb xampinyons Trita d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt</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 <b>ecològica</b></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>

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 religiós