



endermar
menús sostenibles
GENER
2022

“BENVINGUT 2022”

El gener ens adverteix que Nadal ha acabat i ens recorda que és hora de tornar als nostres hàbits alimentaris saludables.

Aquest és el moment més gèlid de l'any i hem d'abrigar-nos més, però també hem de menjar fruites i verdures de temporada i conreades localment, que ens protegiran de gripes i refredats.

Taronges, mandarines i kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

Tampoc hem d'oblidar-nos de prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. La coliflor, la carbassa i les carxofes també ens ajudaran, i es poden menjar com una crema calenta a la nit.

Feliç Any Nou 2022!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



10

Espaguetis **eco** al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
Croquetes de pollastre amb verdures saltades
Fruita del temps

Bledes saltades amb alls i panses
Llom saltat amb verdures
logurt

11

Mongeta verda amb patata
Estofat de gall dindi amb xampinyons
Fruita del temps **ecològica**

Sopa de tomàquet
Wok de pollastre amb pebrots
logurt

12

Llenties **eco** estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
Trita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Crema de carbassa i taronja
Bacallà al pilpil amb piperrada
logurt amb nous

13

Crema de verdures
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt **sostenible natural sense sucre**

Bròquil gratinat
Ous trencats amb pernil serrà i patates
Rodanxes de taronja amb canyella

14

Arròs a la milanesa amb xampinyons
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Crema de verdures
Panini de tonyina i bacó
logurt

17

Cigrons **eco** saltats amb verdurettes
Trita de carbassó amb amanida (barretja d'enciams, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Sopa juliana
Xuletetes de gall dindi planxa amb xampinyons
logurt

18

Minestra de verdures
Cap de llom rostit amb patates fregides
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Carxofes saltades amb pernil
Llenguado planxa amb amanida
logurt amb avellanes

19

Sopa de peix amb arròs
Goulash de gall dindi amb patata i verdures
Fruita del temps **ecològica**

Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega
Trita de bacallà amb albergínia arrebossada
logurt

20

FESTIU LOCAL

21

Macarrons **integrals** a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)
logurt **sostenible natural sense sucre**

Crema de pastanaga
Rodó de vedella amb verdures
Carpaccio de pinya i kiwi

24

Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó)
Calamars a la romana amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Purè de porros
Contraçuixa de gall dindi planxa amb tomàquet
Sopa de logurt amb kiwi

25

Llenties **eco** estofades amb arròs
Trita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps **ecològica**

Hummus amb bastonets
Perca al forn amb llit de patata i ceba
logurt

26

Crema de carbassó
Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

Quinoa amb gambes
Trita paisana amb verdures
Quèfir

27

JORNADA GASTRONÒMICA TAILANDESA
Pad thai (Fideus d'arròs saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja)
Tires de pollastre amb salsa teriyaki, ceba i pebrots
Pastís de llimona

28

Pasta **eco** amb salsa de formatge
Marmitako de tonyina amb patata i verdures
Fruita del temps

Crema d'espàrrecs
Sandvitx de salmó fumat i philadelphia
logurt

31

Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç)
Trita de formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

Sopa de peix
Gall dindi saltat amb verdures
logurt amb fruita

ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL ECOLÒGIC



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.