



ENDER CONSELL

JUNY 2021

S'ACOSTA L'ESTIU!
Aquest curs, una miqueta particular, ha acabat. Hem compartit junts, menjars saludables i variats, que esperem que us hagin agradat.

DE VACANCES MENJA EQUILIBRAT
Per a saber quins aliments hem de menjar i en quina quantitat, escaneja aquest codi QR.



Seguint les pautes de la piràmide, tindrem un menjar: variat i equilibrat, que ens ajudarà en els nostres estudis i en les activitats extraescolars.



Dilluns 7
Llenties **ecològiques** guisades amb verdures i xoriço (carbassó i pastanaga)
Croquetes de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps
Parrillada d'hortalisses
Truita de carbassó amb patates logurt

Dilluns 14
Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga i xampinyons)
Canelons de carn amb tomàquet
Fruita del temps
Arròs saltat
Pollastre al forn amb patata al caliu logurt

Dilluns 21
Llenties **ecològiques** amb arròs
Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita del temps **ecològica**
Crema de pastanaga
Lluç al forn amb patates logurt

Dimarts 1
Crema de carbassó amb **crostons**
Calamars a la romana amb timbal d'arròs
Fruita del temps
Col saltada
Pollastre al forn amb carbassó arrebossat logurt

Dimarts 8
Mongeta verda amb patata
Llom en salsa de verdures (ceba, porro, patanaga i xampinyons)
Fruita del temps
Purè de carbassa
Llom al forn amb patates logurt

Dimarts 15
Amanida alemanya (patata, Frankfurt, olives i maionesa)
Truita de formatge amb amanida (encima i tomàquet)
Fruita del temps
Crema de porros
Llom amb sanfaina logurt

Dimarts 22
MENÚ FI DE CURS
Pasta **ecològica** a la crema amb pernil dolç i formatge gratinats
Croquetes de pollastre amb xips
Gelat de cono de nata i xocolata

Dimecres 2
Cigrons **ecològics** saltejats amb tomàquet i ou dur
Peix fresc segons mercat a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**
Sopa de galets
Salsitxes de pollastre amb xampinyons logurt

Dimecres 9
Paella d'hortalisses **de temporada** (carbassó, ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Minestra de verdures
Pollastre arrebossat amb xips logurt

Dimecres 16
Cigrons **ecològics** estofats amb verdures (carbassó i pastanaga)
Daus de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**
Wok de verdures saltades
Truita de pernil dolç amb xops logurt

Dijous 3
Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga i olives)
Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps
Espinacs saltats
Truita de patata amb amanida logurt

Dijous 10
Empedrat de mongetes blanques **ecològiques** (tonyina, olives, pebrot verd i vermell)
Cuixa de pollastre a la farigola amb amanida d'enciam i tomàquet
logurt
Crema de carbassó
Lluç al forn amb amanida
Fruita del temps

Dijous 17
Fideus **ecològics** a la cassola amb salsitxes
Sorrell a l'andalusa amb amanida (encima, pastanaga i olives)
logurt
Sopa vegetal
Bacallà a la marinera
Fruita del temps

Divendres 4
Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
Gelat de vasito
Crema de carbassó
Sandvitx de salmó fumat i philadelfia
Fruita del temps

Divendres 11
Macarrons **ecològics** amb tomàquet i formatge
Lluç en salsa verda
Fruita del temps **ecològica**
Amanida mixta
Ous durs farcits de tonyina logurt

Divendres 18
Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam i olives
Fruita del temps
Bròquil amb patata
Wok de pollastre a daus amb ceba, pebrot vermell, pebrot verd, salsa de soja i sèsam

ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL ECOLÒGIC



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Empresa certificada ISO 9001 - 14001 - 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.