



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

ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL ECOLÒGIC

<p>5</p> <p>Macarrons eco al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Croquetes de pernil amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Crema de xampinyons Llom adobat amb pebrots logurt</p>	<p>6</p> <p>Llenties eco estofades amb verdures (porro i pastanaga) Truita de formatge amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps ecològica</p> <p>Col a la gallega Seitons arrebossats amb amanida Quéfir</p>	<p>7</p> <p>Purè de carbassó Pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell) logurt</p> <p>Quinoa amb verdures Orada al forn amb ceba i pastanaga Rodanxes de taronja amb canyetla</p>	<p>8</p> <p>Arròs eco amb tomàquet i formatge Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps I opció de pa integral</p> <p>Purè d'enciam Truita d'all's tendres amb patates logurt amb fruita</p>	<p>9</p> <p>Mongeta verda amb patata Wok de gall d'indi amb verdures Fruita del temps</p> <p>Amanida verda amb fruits secs Crep de verdures i formatge logurt</p>
<p>12</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus eco Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Bròquil amb patata i ceba Pollastre saltat amb verdures logurt amb fruits secs</p>	<p>13</p> <p>Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, ou dur i maionesa) Hamburguesa mixta amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps I opció de pa integral</p> <p>Crema d'espàrrecs Eliaborat al papillot Quatada</p>	<p>14</p> <p>Arròs eco amb verdures (pebrot vermell, verd, carbassó i pastanaga) Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa de peix Ous ferrats amb saltat de verdures logurt</p>	<p>15</p> <p>Llacets eco a la carbonara (crema de llet, bacó i formatge) Lluç "orly" amb amanida (tomàquet i cogombre) Gelats de terrina</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Costella de porc amb ceba confitada Broqueta de fruita</p>	<p>16</p> <p>Cigrons eco saltats amb pernil Llom al forn amb patates Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet Bikini de pernil dolç i formatge logurt</p>
<p>19</p> <p>Arròs eco amb tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> <p>Purè de verdures Lluç amb tomàquet Quéfir</p>	<p>20</p> <p>Amanida alemanya (patata, Frankfurt, olives i maionesa) San jacob d'au amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Cuscús amb verdures i gambes logurt amb mel</p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassa amb crostons Pollastre a l'allet amb patates logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Amanida completa amb avocad Llenguado a la planxa amb tomàquet provençal Poma al forn</p>	<p>22</p> <p>Pasta eco al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Fogoner al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Gaspatxo amb picadillo Ous remenats amb alls tendres i gambes Quallada</p>	<p>23</p> <p>Mongeta verda saltada amb ceba Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i patates Fruita del temps I opció de pa integral</p> <p>Sopa de verdures Panini de bacó i formatge Bol de iogurt amb fruita</p>
<p>26</p> <p>Arròs eco amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd) Truita de carbassó amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps I opció de pa integral</p> <p>Bledes amb patata Llom saltat amb verdures logurt</p>	<p>27</p> <p>Empedrat de cigrons eco (tomàquet, tonyina i pebrot verd) Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb ametlles</p>	<p>28</p> <p>Purè de bròcoli Mandonguilles mixtes a la jardineria (pèsols i pastanaga) logurt</p> <p>Crema de remolatxa Peix arrebossat amb espàrrecs verds Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa d'api i poma Bunyols de bacallà amb amanida Quéfir</p>	<p>30</p> <p>Macarrons eco bolonyesa (carn de porc i vedella, tomàquet i formatge) Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge amb amanida (enciam i cogombre) Fruita del temps</p> <p>Sopa de verdures Sandvitx de pernil dolç i formatge 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.