



El 4 de març és el Dia Mundial de l'Obesitat 2023, menys menjar processat i més equilibrat.

Les flors anuncien l'arribada de la primavera, els dies es fan més llargs i la natura s'adorna amb colors vibrants.

Les fruites i verdures tenen més colors i major diversitat de nutrients.

Triarem les de temporada per proximitat perquè, encara que no duren gaire, són les més riques en vitamines i minerals.

Els aliments de primavera us faran sentir més dinàmics i vitals.

CANVIANT PERSPECTIVES
PARLEM DE L'OBESITAT



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL ECOLÒGIC				
Dià Mundial de l'Obesitat				
<p>6</p> <p>Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó)</p> <p>Calamars a la romana amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Purè de porros</p> <p>Contracuixa de gall dindi planxa amb tomàquet</p>	<p>7</p> <p>Cigrons eco estofats amb espinacs</p> <p>Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Mix de verdures al curry</p> <p>Perca al forn amb llit de patata i ceba logurt</p>	<p>8</p> <p>Crema de pastanaga i carbassó amb crostons</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Quinoa amb gambes</p> <p>Truita paisana amb verdures logurt</p>	<p>9</p> <p>Arròs eco amb tomàquet</p> <p>Marmitako de tonyina amb patata i porro</p> <p>logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Hummus amb bastonets</p> <p>Llom a la planxa amb carxofes arrebossades</p> <p>Broqueta de fruita del temps</p>	<p>10</p> <p style="text-align: center;">LLIURE DISPOSICIÓ</p>
<p>13</p> <p>Llacets eco a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)</p> <p>Truita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Gall dindi saltat amb verdures logurt amb fruita</p>	<p>14</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)</p> <p>Estofat de gall dindi amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida de canonges, cherries i formatge fresc</p> <p>Wrap de verdures i pollastre logurt</p>	<p>15</p> <p>Cigrons eco estofades amb verdures</p> <p>Cuixa de pollastre a la farigola amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Amanida completa amb fruits secs</p> <p>Seitons arrebossats amb cuscús logurt</p>	<p>16</p> <p>Sopa de picadillo (arròs, pernil i ou dur)</p> <p>Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Ous potxé amb samfaina logurt amb ametlles</p>	<p>17</p> <p>Montega verda amb patata</p> <p>Lluç "orly" amb amanida (enciam i olives)</p> <p>logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Coliflor amb patata</p> <p>Pinxos d'au adobats amb pebrots</p> <p>Plàtan banyat amb xocolata negra</p>
<p>20</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa de verdures</p> <p>Crep de pernil i formatge</p> <p>Bol de iogurt amb fruita</p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Llom amb salsa de poma i patates fregides</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Ous remenats amb alls tendres i gambetes logurt</p>	<p>22</p> <p>Arròs eco amb tomàquet</p> <p>Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Cuscús saltat amb verdures i panses</p> <p>Lluç al forn amb ceba confitada</p> <p>Quèfir</p>	<p>23</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus eco</p> <p>Bacallà al forn amb samfaina</p> <p>Flam de vainilla</p> <p>Amanida completa amb alvocat</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb moniato</p> <p>Poma al forn</p>	<p>24</p> <p>Llenties eco guisades amb magra</p> <p>Truita de formatge amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro</p> <p>Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada logurt</p>
<p>27</p> <p>Pasta eco al pesto de bròcoli i formatge</p> <p>Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds logurt</p>	<p>28</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Salsitxes del país amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba i tomàquet)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb ametlles</p>	<p>29</p> <p>Cigrons eco estofats amb verdures</p> <p>Pernillets de pollastre amb salsa barbacoa i cuscús</p> <p>Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Mongeta verda saltada amb pernil</p> <p>Llom saltat amb verdures logurt</p>	<p>30</p> <p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)</p> <p>Lluç al forn amb salsa verda (oli, pèsols i all)</p> <p>logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Sopa d'api i poma</p> <p>Daus de vedella saltats amb verdures</p> <p>Maduixes amb suc de taronja</p>	<p>31</p> <p>Sopa de fideus eco</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Coliflor gratinada</p> <p>Truita de pernil i formatge logurt</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.