

MENU BASAL



Benvingut al nou curs

Endermar t'acompanyarà aquest nou curs al menjador de l'escola i et sorprendrem amb nous menús saludables i equilibrats i amb moltes noves aventures, perquè portis una vida més sana i plena d'energia.

IMPORTANT, menjar cinc vegades al dia: esmorzar, mig mati, dinar, berenar i sopar de manera sana i equilibrada!

Després d'un llargues vacances d'estiu, cal que comencis a organitzar-te: activitat física, descans i una bona alimentació t'ajudaran a millorar el teu rendiment escolar i et proporcionaran l'energia per gaudir de totes les activitats diàries.

Durant el dia, és millor jugar al parc amb els amics que seure davant de qualsevol pantalla. I el més important: 30 minuts abans d'anar al llit, totes les pantalles apagades.

Els aliments han de ser nutritius, saludables i variats. Per aquest motiu, al setembre et proposem plats basats en productes de temporada, peix fresc i noves receptes a base de llegums que t'encantaran.

Tenim una gran quantitat de fruites i verdures fresques per acompanyar els àpats: prunes, préssecs i el primer raïm. Les albergínies, les carbasses, les mongetes verdes, els pebrots i l'enciam també són essencials per a una bona alimentació.

Benvingut al menjador de l'escola!

<p>Dilluns 14</p> <p>Amanida de llacets (pastanaga, tonyina, olives i blat de moro) Hamburguesa mixta amb formatge, ceba i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de xampinyons Lluç adobat amb pebrots logurt</p>	<p>Dimarts 15</p> <p>Pèsols saltats amb ceba i bacó Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Cuscús amb verdures Seitons arrebossats logurt amb fruita</p>	<p>Dimecres 16</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i pebrot) Magra al forn amb verdures Fruita del temps</p> <p>Col a la gallega Truita d'all tendres amb patates Quèfir</p>	<p>Dijous 17</p> <p>Paella de verdures (pebrot, pastanaga, carbassó i ceba) Filet de sorrell a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Purè d'enciam Orada al forn amb ceba i pastanaga logurt</p>	<p>Divendres 18</p> <p>Mongeta verda amb patata Pollastre al xilindron (ceba, tomàquet i pebrot) logurt</p> <p>Amanida verda amb salmó fumat Crep de verdures i pollastre Rodanxes de taronja amb canyella</p>
<p>Dilluns 21</p> <p>Patates al graten Lluç al forn amb verdures Fruita del temps</p> <p>Mongeta verda amb patata i ceba Wok de pollastre amb verdures logurt amb fruits secs</p>	<p>Dimarts 22</p> <p>Crema de porros Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema d'espàrrecs Costella de porc amb ceba confitada Quallada</p>	<p>Dimecres 23</p> <p>Amanida de pasta (pastanaga, tonyina, olives i blat de moro) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix Ous ferrats amb saltat de verdures logurt</p>	<p>Dijous 24</p> <p>Sopa de peix amb arròs Salsitxes de porc amb salsa de tomaquet i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Llobarro al papillot logurt</p>	<p>Divendres 25</p> <p>Cigrons estofats amb tomàquet i ou dur Daus de pollastre amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot i tomàquet) logurt</p> <p>Amanida de tomàquet Bikini de pernil dolç i formatge</p>
<p>Dilluns 28</p> <p>Amanida de patata (olives, pebrot i tonyina) Bacallà amb salsa de verdures (pastanaga, porro, pebrot, bolets, ceba i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Purè de verdures Lluç amb tomàquet Quèfir</p>	<p>Dimarts 29</p> <p>Bròquil amb patata Magra al forn amb tomàquet Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes logurt amb mel</p>	<p>Dimecres 30</p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i pebrot) Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Ous trencats amb pernil i patata logurt</p>		

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Empresa certificada ISO 9001, 14001 i 22000.

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.

