



endermar

ENDER CONSELL

GENER 2021

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

Quines són les millors fruites i verdures per a l'hivern?

Les que estan en temporada.

El millor que podem fer és menjar productes en la seva època natural de l'any i dels horts locals.

Els cítrics: taronges, mandarines...

Així com els kiwis i les pomes, ens proporcionen vitamines A i C, perfectes per a mantenir les nostres defenses sempre alerta i ajudar-nos a prevenir els refredats.

Si aquests mesos t'has aficionat a cuinar, veuràs com pots utilitzar-les en molts plats i receptes:

Crema de carbassa i taronja, sopa de kiwi i iogurt, crema de porros i poma, pannacotta de mandarina o un deliciós pa de pessic de poma.

I amb el fred, no oblidis també menjar verdures i vindran bé sopes calentes i plats de cullera.

Feliç 2021!



BASAL

HOLA 2021!



Divendres 8

Dilluns 11

Fideuà marinera (tomàquet, ceba, pebrot verd i vermell)
Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Bleda amb patata i maionesa
Xuletetes de gall dindi planxa amb xampinyons iogurt

Dimarts 12

Purè de patates amb bacó
Pollastre al mix grill amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega
Truita de bacallà amb albergínia arrebossada iogurt

Dimecres 13

Mongetes blanques estofades amb xoriço (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Lluç al forn amb patata brava
Fruita del temps

Crema de carbassa i taronja
Llom saltat amb verdures iogurt amb fruites del bosc

Dijous 14

Arròs amb tomàquet i tonyina
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Carxofes saltades amb pernil
Llenguado a la planxa amb amanida iogurt amb avellanes

Divendres 15

Bròquil amb patata
Ragout de vedella amb pesóls i pastanaga
iogurt

Sopa de fideus
Biquini de pernil dolç i formatge
Carpaccio de pinya i kiwi

Dilluns 18

Arròs amb verdures (pebrot, pastanaga, carbassó i ceba)
Llom adobat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Minestra de verdures
Maira fregides
Sopa de iogurt amb kiwi

Dimarts 19

Crema de carbassó
Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Quinoa amb gambes
Truita paisana amb verdures
Quèfir

Dimecres 20

Pasta al pesto (oli, alfàbrega, formatge i anous)
Bacallà amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot vermell, pebrotverd i ceba)
Fruita del temps

Amanida completa amb fruits secs
Llom al forn amb patates iogurt

Dijous 21

Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda)
Estofat de gall dindi amb xampinyons
Fruita del temps

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

Divendres 22

Cigrons amb espinacs
Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
iogurt

Crema de porros i poma
Llom a la planxa amb carxofes arrebossades
Macedonia de fruita

Dilluns 25

Coliflor amb patata
Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Sopa de galets
Gall dindi saltat amb verdures iogurt amb fruita

Dimarts 26

Purè de verdures
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Pizza vegetal
Ous potxé amb samfaina iogurt amb ametlles

Dimecres 27

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Mandonguilles mixtes amb verdures (mongeta verda, albergínia, pastanaga i ceba)
Fruita del temps

Pesóls saltats amb bacó
Pinxos d'au adobats amb patates
Pannacotta de mandarina

Dijous 28

Llenties amb magra (tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Truita de patata i espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Amanida de canonges, cherries i formatge fresc
Wrap de verdures i vedella
Pa de pessic de poma

Divendres 29

JORNADA CANADENCA
Mac & Cheese (galets amb salsa de formatge gratinats)
Costella de porc amb salsa barbacoa i patates fregides
Pastís 3 llets



endermar

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Empresa certificada ISO 9001 - 14001 - 22000

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primerasetmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segonasetmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercerasetmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quartasetmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquenasetmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primerasetmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segonasetmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercerasetmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quartasetmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquenasetmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.