



ENDER CONSELL

SETEMBRE 2021

“La Tornada al Col·le”

Endermar us acompanyarà aquest curs al menjador de l'escola i us sorprendrem amb nous menús saludables i equilibrats, per gaudir d'una vida sana i plena.

És molt important menjar cinc cops al dia: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar d'una manera sana i equilibrada.

Després de les vacances d'estiu, cal organitzar-se: activitat física, descans i

una dieta adequada t'ajudaran a millorar el rendiment a l'escola i et proporcionarà energia per a gaudir de totes les activitats diàries.

I sobretot:

30 minuts abans d'anar al llit, totes les pantalles apagades.

Plats basats en productes estacionals, peix fresc i receptes basades en llegums que t'encantaran.

Prunes, préssecs i raïm.

Verdures de temporada com albergines, carabasses, mongetes verdes, pebrots i enciam són essencials per a una bona nutrició.

Benvinguts al menjador de l'escola!



BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p></p> <p>Amanida andalusa (patata, ou dur, tonyina, olives, pebrot verd i vermell) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de xampinyons Daus de porc amb pebrots logurt</p>	<p></p> <p>Amanida de pasta (tonyina, blat de moro, pastanaga i olives) Lluç en salsa verda amb pèsols Fruita del temps</p> <p>Cuscús amb verdures Seitons arrebossats amb amanida logurt</p>	<p></p> <p>Mongeta verda i patata Llom adobat amb verdures (ceba, albergínia i pastanaga) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Purè d'enciam Orada al forn amb ceba i pastanaga logurt amb fruita</p>	<p></p> <p>Arròs integral a la cubana (tomàquet i ou dur) Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> <p>Col a la gallega Truita d'alls tendres amb patates Fruita de temporada</p>	<p></p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, tomàquet i pebrot verd i vermell) i quinoa Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida verda amb fruits secs Crep de verdures i formatge logurt</p>
<p></p> <p>Panatxé de verdures (bròcoli, patata, pastanaga i mongeta verda) Estofat de vedella (pèsols, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps</p> <p>Gasptaxo Wok de pollastre amb verdures logurt amb fruits secs</p>	<p></p> <p>Macarrons napolitana (tomàquet, orenga i formatge) Hamburguesa d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema d'espàrrecs Llobarro al papillot Quallada</p>	<p></p> <p>Mongetes blanques a la riojana (xoriço, pastanaga, pebrot verd i vermell) Suquet de rap Fruita del temps</p> <p>Sopa de pasta Ous ferrats amb saltat de verdures logurt</p>	<p></p> <p>Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i maionesa) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Costella de porc amb ceba confitada logurt</p>	<p></p> <p>Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Contracuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p> <p>Amanida de tomàquet Bikini de pernil dolç i formatge Broqueta de fruita</p>
<p></p> <p>Amanida de llenties (tonyina, olives, blat de moro i pebrot) Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> <p>Purè de verdures Lluç amb tomàquet Quèfir</p>	<p></p> <p>Purè de verdures Bacallà amb tomàquet i patates Fruita del temps i pa integral</p> <p>Quinoa amb verdures Llom a la planxa amb amanida logurt amb mel</p>	<p></p> <p>Llacets a la carbonara (beixamel, bacó i formatge) Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Ous trencats amb pernil i patata logurt</p>	<p></p> <p>Cigrons estofats amb verdures (carbassó, porro, pastanaga, pebrot verd i vermell) Crestes de tonyina amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p> <p>Amanida de patata Gall dindi a la planxa amb verdures Fruita de temporada</p>	



www.endermar.com



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