



ENDER CONSELL

FEBRER 2021

Febrer curt, amb vint-i-vuit dies se'n surt.

Guarda llenya al llenyer per quan arribi el febrer i abriga't bé.

El febrer, com tots els mesos d'hivern, és un bon mes per a les verdures i els cítrics estan en el seu millor moment, també pots començar a gaudir de les primeres maduixes, que inicien l'arribada tímida de la primavera.

Sol de febrer mai dura un dia sencer.

L'11 de febrer tindrem **Dijous gras** o **dijous llarder**, també conegut com 'el dia de la truita', on és costum menjar-la amb botifarra d'ou.

L'endemà gaudirem del menú de carnaval.

I per a Sant Valentí, l'ametller a florir.



BASAL



<p>Dilluns 1</p> <p>Risotto de porro i carbassa Goulash de vedella amb pastanaga i patata Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Pollastre al forn amb patata al caliu logurt amb avellanes</p>	<p>Dimarts 2</p> <p>Mongetes blanques amb xoriço (ceba, pastanaga, pebrot verd i vermell) Crestes de tonyina amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Mongeta verda amb patata Llom saltat amb verdures logurt</p>	<p>Dimecres 3</p> <p>Crema de carbassa Daus de pollastre amb verdures (ceba, pastanaga, albergínia i mongeta verda) Fruita del temps</p> <p>Amanida de canonges, cherries i formatge fresc Wrap de verdures i vedella Pa de pessic de poma</p>	<p>Dijous 4</p> <p>Fideus a la cassola amb magra (tomàquet, ceba pebrot verd i vermell) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Llenguado a la planxa amb amanida logurt</p>	<p>Divendres 5</p> <p>Coliflor amb patata Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt</p> <p>Amanida completa amb fruits secs Pizza barbacoa Macedònia de fruita</p>
<p>Dilluns 8</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Estofat de pollastre a la jardinerà (pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Crema de porros i poma Seitons arrebossats amb amanida logurt</p>	<p>Dimarts 9</p> <p>Sopa de galets Llucet a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Bleda amb patata i maionesa Ous remenats amb xampinyons logurt</p>	<p>Dimecres 10</p> <p>Mongeta verda amb patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p> <p>Sopa de pa Xuletetes de gall dindi planxa amb amanida logurt amb fruites del bosc</p>	<p>Dijous 11</p> <p>DIJOURS GRAS Cigrons amb tomàquet i ceba Truita francesa amb botifarra d'ou i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>Divendres 12</p> <p>CARNAVAL Crema de carbassó Escalopa de pollastre a la milanesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Natilla de xocolata</p>
<p>Dilluns 15</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 16</p> <p>Puré de patates amb bacó Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Truita de bacallà amb albergínia arrebossada logurt</p>	<p>Dimecres 17</p> <p>DIMECRES DE CENDRA Arròs amb tomàquet i tonyina Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassa i taronja Sardines al forn amb all i julivert Sopa de iogurt amb kiwi</p>	<p>Dijous 18</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó i pastanaga) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Espinacs amb beixamel Llom a la planxa amb patates logurt</p>	<p>Divendres 19</p> <p>Macarrons napolitana amb formatge Pollastre a l'all amb patata al caliu logurt</p> <p>Sopa de tomàquet Biquini de pernil dolç i formatge Carpaccio de pinya i kiwi</p>
<p>Dilluns 22</p> <p>Paella de verdures (pebrot, pastanaga, carbassó i ceba) Llom adobat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Minestra de verdures Maira fregides logurt</p>	<p>Dimarts 23</p> <p>Llenties amb verdures (carbassó i pastanaga) Truita espanyola amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb gambes Quèfir</p>	<p>Dimecres 24</p> <p>Pasta saltada amb verdures (ceba, pastanaga, albergínia i mongeta verda) Bacallà amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot vermell, pebrot verd i ceba) Fruita del temps</p> <p>Amanida completa amb fruits secs Llom al forn amb patates logurt</p>	<p>Dijous 25</p> <p>Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda) Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>Hummus amb bastonets Perca al forn amb llet de patata i ceba logurt</p>	<p>Divendres 26</p> <p>Cigrons amb espinacs Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt</p> <p>Sopa de fideus Panini de tonyina Macedònia de fruita</p>

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: 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.