



endermar
menús sostenibles
GENER
2022

“BENVINGUT 2022”

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

Aquest és el moment més gèlid de l'any i hem d'abrigar-nos més, però també hem de menjar fruites i verdures de temporada i conreades localment, que ens protegiran de gripes i refredats.

Taronges, mandarines i kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

Tampoc hem d'oblidar-nos de prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. La coliflor, la carbassa i les carxofes també ens ajudaran, i es poden menjar com una crema calenta a la nit.

Feliç Any Nou 2022!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



<p>10</p> <p>Fideuà eco vegetal (sofregit, carbassó i pastanaga) Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Gall dindi saltat amb verdures logurt</p>	<p>11</p> <p>Arròs eco 3 delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç i truita) Gall dindi en salsa de verdures (porro, pastanaga, tomàquet i xampinyons) Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb pebrots logurt</p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques eco estofades amb xoriço Lluç al forn amb amanida, (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Crema de carbassa i taronja Ous trencats amb pernil serrà i patates logurt amb nous</p>	<p>13</p> <p>Bleda amb pastanaga Botifarra de pagès a la planxa amb patates logurt</p> <p>Sopa de pasta Bacallà al pilpil amb piperrada Rodanxes de taronja amb canyella</p>	<p>14</p> <p>Pèsols eco saltats amb patata i bacó Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Panini de tonyina i bacó logurt</p>
<p>17</p> <p>Arròs eco amb verdures (sofregit, carbassó i pastanaga) Rap al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Sopa juliana Xuletets de gall dindi planxa amb xampinyons logurt</p>	<p>18</p> <p>Macarrons eco a la carbonara (beixamel i bacó) Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Llenguado planxa amb amanida logurt amb avellanes</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures Mandonguilles amb salsa de tomàquet i arròs saltat Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Truita de bacallà amb albergínia arrebossada logurt</p>	<p>20</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) Estofat de gall dindi amb xampinyons logurt</p> <p>Crema de pastanaga Rodó de vedella amb verdures Carpaccio de pinya i kiwi</p>	<p>21</p> <p>Cigrons eco estofats amb espinacs Truita de patata amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge logurt amb fruites del bosc</p>
<p>24</p> <p>Macarrons integrals napolitana (*) Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Purè de porros Contracuixa de gall dindi planxa amb tomàquet Sopa de logurt amb kiwi</p>	<p>25</p> <p>Purè de verdures Fogoner amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, tomàquet i pebrot verd i vermell) Fruita del temps ecològica</p> <p>Hummus amb bastonets Truita paisana amb amanida logurt</p>	<p>26</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA TAILANDESA Pad thai (Fideus d'arròs saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soja) Tires de pollastre amb salsa teriyaki, ceba i pebrots Pastís de llimona</p>	<p>27</p> <p>Llenties eco estofades amb magra Truita d'espinacs amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb gambes Perca al forn amb llit de patata i ceba Quéfir</p>	<p>28</p> <p>(*) Mongeta verda amb patata Cuixa de pollastre al mix grill amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Crema d'esparrecs Sandvitx de salmó fumat i philadelfia logurt</p>
<p>31</p> <p>Arròs eco amb tomàquet Goulash de porc (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix amb pasta Peix a la planxa amb saltat de verdures logurt amb fruita</p>				

ESCOLA CAN BARRIGA
BASAL

*Totes les verdures, llegums, carns, fruites, cereals i pa son de procedència ecològica.



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.