



El 4 de març és el Dia Mundial de l'Obesitat 2023, menys menjar processat i més equilibrat.

Les flors anuncien l'arribada de la primavera, els dies es fan més llargs i la natura s'adorna amb colors vibrants.

Les fruites i verdures tenen més colors i major diversitat de nutrients.

Triarem les de temporada per proximitat perquè, encara que no duren gaire, són les més riques en vitamines i minerals.

Els aliments de primavera us faran sentir més dinàmics i vitals.

CANVIANT PERSPECTIVES
PARLEM DE L'OBESITAT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Arròs amb porro i carbassa
Goulash de pollastre (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps i opció de pa integral

Purè de verdures
Perca al forn amb llit de patata i ceba
Sopa de iogurt amb kiwi

7

Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Varettes de lluç amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Mix de verdures al curry
Contraxiua de gall dindi planxa amb tomàquet
logurt

8

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Trita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps

Crema de carbassó
Bagel de salmó fumat i philadelphia
logurt

9

Sopa de picadillo (pistons, pernil i ou)
Marmitako de tonyina (tomàquet, patata, ceba i pebrot verd i vermell)
logurt

Espinacs amb patata
Llom a la planxa amb carxofes arrebossades
Broqueta de fruita del temps

10

Crema de verdures
Botifarra de pagès amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

Quinoa amb gambes
Trita paisana amb verdures
Quèfir

13

Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó)
San Jacobo amb amanida (enciam i pastanaga)
logurt

Amanida de canonges, cherries i formatge fresc
Pinxos d'au adobats amb pebrots
Plàtan banyat amb xocolata negra

14

Sopa de galets
Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i opció de pa integral

Crema de carbassa
Ous potxé amb samfaina
logurt amb ametlles

15

Coliflor amb patata
Pollastre al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell)
Fruita del temps

Amanida completa amb fruits secs
Seitons arrebossats amb cuscús
logurt

16

Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot vermell i verd)
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

Sopa castellana
Wrap de verdures i pollastre
logurt

17

Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Sopa de peix
Gall dindi saltat amb verdures
logurt amb fruita

20

Espinacs amb patata
Hamburguesa amb formatge i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

Sopa d'au
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada
logurt

21

Sopa de peix amb arròs
Pollastre amb salsa de verdures (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i bolets)
Fruita del temps

Crema de verdures
Ous remenats amb alls tendres i gambetes
logurt

22

Crema de carbassa
Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i opció de pa integral

Cuscús saltat amb verdures i panses
Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet amanit
Quèfir

23

Llenties a la riojana (xoriço, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Flam de vainilla

Amanida completa amb avocad
Lluç al forn amb ceba confitada
Poma al forn

24

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Ragout de gall dindi amb pèsols i pastanaga
Fruita del temps

Sopa de verdures
Crep de pernil i formatge
Bol de iogurt amb fruita

27

Crema de carbassó
Mandonguilles amb salsa de tomàquet i arròs blanc
Fruita del temps

Trinxat de la cerdanya
Ous remenats amb alls tendres i gambes
logurt

28

Macarrons napolitana (tomàquet i orenga) amb formatge
Trita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

Sopa hortelana
Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn
logurt amb ametlles

29

Arròs amb verdures (carbassó, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Suquet de rap amb sofregit i patata
Fruita del temps i opció de pa integral

Mongeta verda saltada amb pernil
Llom saltat amb verdures
logurt

30

Pèsols saltats amb bacó, ceba i patata
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt

Sopa d'api i poma
Lluç arrebossat amb verdures

31

Sopa de fideus
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

Coliflor gratinada
Trita de pernil i formatge
logurt

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.