



“FRUITES I VERDURES PLENES DE COLOR”

Les fruites i les verdures de temporada han de ser de proximitat, així estaran a l'estat òptim de maduració, aroma, sabor i textura.

Aquests dies els mercats són jardins colorits on trobaràs fruites i hortalisses i estan plenes de color.

La temporada de flors ens obsequia amb una gran varietat de fruites amb sabors únics.

Omple el teu plat amb la riquesa de les fruites i verdures de temporada per estar sa i ple d'energia.!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>8</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Croquetes de pernil amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Cabdells amb tonyina Pollastre a la planxa amb cuscús</p>	<p>2</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps Amanida verda Orada al forn amb ceba i patates logurt</p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) San Jacobo amb amanida Fruita del temps pa integral Espinacs amb beixamel Luç a la planxa amb patates logurt</p>	<p>4</p> <p>Arros amb verdures Luç al forn amb amanida (enciam, cogombre i pastanaga) logurt Llibrets de llim farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Bròcoli amb patata Estofat de porc amb patata i verdures Fruita del temps Amanida mixta Truita francesa amb xips d'albergínia Quéfir</p>
<p>15</p> <p>Tricolor de verdures (Mongeta verda, pastanaga i patata) Llom amb salsa de poma i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Cuscús amb verdures Seitons frescs fregits amb amanida logurt</p>	<p>9</p> <p>Coliflor al ajorriero Estofat de vedella amb verdures i patates Fruita del temps Sopa de brou Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit logurt</p>	<p>10</p> <p>Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps pa integral Amanida verda amb fruits secs Llenguado a la planxa amb espàrrecs Quéfir</p>	<p>Festa</p>	
<p>22</p> <p>Bledes amb patates Botifarra de pagès amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps Mongeta verda amb patata i ceba Pollastre a la planxa amb verdures logurt amb fruits secs</p>	<p>16</p> <p>Mongetes blanques estofades amb hortalisses Truita de formatge amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps Col a la gallega</p>	<p>17</p> <p>Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i maionesa) Pernillets de pollastre amb salsa barbacoa amb xampinyons Fruita del temps Sopa de picadillo Truita de verdures amb tomàquet amanit logurt amb fruita</p>	<p>18</p> <p>Amanida d'espirals (pastanaga, blat de moro i olives) Luç al forn amb verdures logurt Crema de xampinyons Wok de gall dindi amb patates Rodanxes de taronja amb canyella</p>	<p>19</p> <p>Espinacs saltats amb panses Crestes de tonyina amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral Amanida césar Crestes de tonyina amb amanida Quéfir</p>
<p>29</p> <p>Coliflor gratinat Mandonguilles de porc a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps Arròs saltat Pinxos d'au saltats amb verdures logurt</p>	<p>23</p> <p>Macarrons amb tomàquet i formatge Wok de gall dindi amb cuscús saltat Fruita del temps i pa integral Amanida completa Pollastre a la planxa amb verdures logurt</p>	<p>24</p> <p>Sopa de fideus Truita francesa amanida (enciam, cogombre i pastanaga) Fruita del temps Crema d'espàrrecs Ous ferrats amb saltat de verdures Quallada</p>	<p>25</p> <p>Amanida de cigrons (olives negres, blat de moro i pastanaga i pebrot vermell) Rap al forn amb patata al caliu Fruita del temps Bròquil amb patata Biquini de pernil dolç i formatge Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Paella de verdures Cuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam i tomàquet) logurt Sopa de peix Llibarro al papillot Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) Fruita del temps Quinoa amb verdures i gambes logurt amb mel</p>	<p>31</p> <p>Crema de verdures Contraçuixa de pollastre amb canyella i llimona i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral Purè de verdures Luç amb tomàquet Quéfir</p>	<p>CÀTERING BASAL</p>		

MENÚ ESPECIAL
 INTEGRAL
 PA INTEGRAL
 DENOMINACIÓ D'ORIGEN
 PEIX FRESC
 NOVA RECEPTA
 PROTEÏNA VEGETAL
 ECOLÒGIC
 ELABORACIÓ CASOLANA
 BENESTAR ANIMAL
 KM 0
 Venda de proximitat

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.