

endermar

menús sostenibles

SETEMBRE 2023

Comença l'aventura!

Exploradors benvinguts!
Gaudim d'una aventura saludable i cuidem el planeta.
Amb energia renovada, planifiquem el nou horari després de les vacances per al nou curs.

Cada plat ofereix productes de proximitat i de temporada, amb peix fresc i verdures irresistibles.

Cada mos és un pas cap a la sostenibilitat, cuidant el planeta amb cada menú.

Prepareu-vos per a un curs ple de sorpreses culinàries.
La curiositat i les ganes d'aprendre ens guiaran en aquesta emocionant aventura.

Benvinguts al menjador escolar!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TORNADA a l'Escola

EXPLORADORS

FESTIU

ESCOLA BUFALÀ
BASAL ECOLÒGIC

11



Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
.....
Crema d'espàrrecs
Bunyols de bacallà amb palets de pastanaga logurts amb fruits secs

12

Paella de verdures (pebrot vermell, verd, carbassó i pastanaga)
Pernillets de pollastre al forn amb pebrots
Fruita del temps i opció de pa integral
.....
Sopa de fideus
Llbarro al "papillot" iogurt

18

Llacets ECO a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica
.....
Purè de verdures
Lluç amb tomàquet
Quefir

19

Bròquil amb patata
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita del temps i opció de pa integral
.....
Amanida completa amb advocat
Seitons arrebossats amb Bol de iogurt amb fruita

20

Empedrat de cigrons ECO (tomàquet, tonyina i pebrot verd)
Contracuixa de pollastre amb verdures
Fruita del temps
.....
Gaspatxo amb picada
Crep de verdures i formatge iogurt

21

Arròs ECO amb tomàquet
Bacallà al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps
.....
Amanida verda amb fruits secs
Ous remenats amb alls tendres i gambetes
Quallada

22

Purè de verdures
Nuggets amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Iogurt sostenible natural sense sucre
.....
Sopa de verdures
Panini de bacó i formatge
Poma al forn

25

Coliflor gratinada
Croquetes de pollastre amb amanida
Fruita del temps i opció de pa integral
.....
Sopa de galets
Llom saltejat amb verdures iogurt amb panses

26

Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)
Cap de llom amb cuscús (enciam, pastanaga i cogombre)
Fruita del temps
.....
Saltejat d'espinaacs amb pinyons
Sardines amb all i julivert i tomàquet al forn
Bol de iogurt amb fruita

27

Crema de carbassó amb crostons
Hamburguesa mixta amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps ecològica
.....
Cuscús amb verdures i gambes
Quallada

28

Amanida d'arròs (tonyina, tomàquet i pastanaga)
Contracuixa de pollastre al forn amb carbassó
Fruita del temps
.....
Crema de verdures
Croquetes d'escudella
Quefir

29

Espirals ECO al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Lluç al forn amb amanida (enciam i cogombre)
Iogurt natural sense sucre sostenible
.....
Col a la gallega
Remenat d'ous amb verdures
Fruita del temps

6

Macarrons ECO al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
Croquetes de pernil amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps ecològica
.....
Crema de xampinyons
Orada al forn amb ceba i pastanaga iogurt

7

Mongeta verda amb patata
Trita de formatge amb amanida (enciam i blat de moro)
Iogurt sostenible natural sense sucres
.....
Quinoa amb verdures
Llom adobat amb pebrots escalivats
Rodanxes de taronja amb canyella

8

Arròs ECO amb verdures
Peix fresc segons mercat al forn amb carbassó
Fruita del temps i opció de pa integral
.....
Purè de pastanaga i patata
Trita d'alls tendres amb amanida de tomàquet i blat de moro iogurt amb fruita

14

Crema de carbassa amb crostons
Llom al forn amb patates
Iogurt sostenible natural sense sucre
.....
Amanida de tomàquet
Verdures saltejades amb ous ferrats
Macedònia de fruites

15

Llenties ECO estofades amb verdures (porro i pastanaga)
Lluç al forn amb amanida (tomàquet i cogombre)
Fruita del temps ecològica
.....
Carxofes saltejades amb pernil
Costelles de porc amb ceba confitada iogurt

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica de 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.