

endermar

menús sostenibles

Desembre 2023

Nadal, festa en família!

És l'ocasió per reunir-nos amb la família al voltant de la taula i gaudir dels plats més exquisits que només es fan una vegada a l'any... ah i per rebre regals.

A la nostra taula de Nadal, no hi falten l'escudella i la carn d'olla, el pollastre rostit amb fruits secs, les neules i els torrons.

I no t'oblidis que després de Nadal, arriben els Reis Mags i despertar amb l'emoció dels regals que hem demanat a la nostra carta.

Aprofita Nadal, menja de forma equilibrada i saludable, i passa-t'ho bé!

Bon Nadal i bon profit!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

Arròs ECO amb verdures (carbassa, albergínia i pebrot vermell)
Truita a la francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

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

5

Cigrons ECO estofats amb espinacs
Croquetes de pernil amb amanida (tomàquet i enciam)
logurt natural sostenible sense sucres

Mongeta verda saltada amb pernil
 Lluç a la planxa amb patates
 logurt

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

1

Macarrons ECO a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Lluç a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

Crema d'espàrrecs
 Sandwich de salmó fumat i philadelphia
 logurt

11

Llenties ECO estofades amb hortalisses
Mix de fregits amb amanida (tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i opció de pa integral

Coliflor saltada amb alls
 Pinxos d'au adobats amb patates
 Plàtan banyat amb xocolata negra

12

Sopa de l'àvia
Contracuixa de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Cuscús saltat amb verdures i panses
 Seitons arrebossats amb ceba confitada
 Quéfir

13

Bròquil saltat amb patata
Truita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Crema de bròcoli
 Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet
 forn
 logurt amb ametlles

14

Macarrons a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Peix fresc segons mercat a l'allet amb tomàquet amb herbes provençals
logurt natural sostenible sense sucres

Mix de verdures i vedella al còrrer

15

Mongeta verda amb patata
Cap de llom al forn amb albergínia
Fruita del temps ecològica

Crema de verdures
 Ous remenats amb alls tendres i gambetes
 logurt

18

Arròs ECO amb tomàquet
Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps ecològica

Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramel·litzada i formatge
 logurt

19

MENÚ DE NADAL
Escudella catalana
Pollastre al forn amb salsa de poma
Torrons

20

Crema de verdures amb crostons
Nuggets amb amanida (tomàquet, enciam i olives)
Fruita del temps i opció de pa integral

Bledes saltades amb alls i panses
 Llom al forn amb verdures
 logurt

ESCOLA BUFALÀ BASAL ECOLÒGIC

Bones Festes i
Felicitat Any Nou!

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

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.