



“HOLA, 2024”

Comencem aquest any nou amb un somriure resplendent i una energia que desborda.

Després de les festes, és el moment de recuperar les pautes alimentàries que ens fan sentir tan vius, i que ens ajuden a tenir salut i benestar.

Aquest gener, les taronges, mandarines i kiwis, herois de la vitamina C, ens omplen d'energia i són escuts contra els refredats.

I quan el fred ens abraça, res millor que les sopes calentes i els plats de cullera, amb coliflor, carabassa i carxofes són les nostres aliades i ens reconforten.

Així que, prepara't per gaudir d'un mes ple de deliciosos sabors.

I tu, quins propòsits tens per aquest nou any? Què t'agradaria menjar més sovint?

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTE

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA BUFALÀ BASAL ECOLÒGIC



Dia Internacional de l'Educació
24 de gener

<p>8</p> <p>Arròs ECO amb tomàquet Bunyols de bacallà amb verdures saltades Fruita del temps</p> <p>..... Pèsols saltats amb panses Trita de tonyina amb tomàquet amanit Quèfir</p>	<p>9</p> <p>Llenties ECO estofades amb vegetals (porros i pastanaga) Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>..... Purè de verdures Contraçuixa de gall dindi planxa amb tomàquet</p>	<p>10</p> <p>Crema de carbassó i porros Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>..... Espinacs amb beixamel Ous trencats amb pernil serrà i patates logurt</p>	<p>11</p> <p>Sopa d'au amb pasta Mandonguilles mixtes a la jardineria amb patates Fruita del temps</p> <p>..... Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb verdures al forn logurt amb nous</p>	<p>12</p> <p>Mongeta verda amb patata Peix fresc segons mercat al forn amb verdures logurt sostenible natural sense sucre i opció de pa integral</p> <p>..... Amanida de tomàquet i advocat Bikini de pernil dolç i formatge Rodanxes de taronja amb canyella</p>
<p>15</p> <p>Arròs ECO 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç) Trita de formatge amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>..... Sopa juliana Daus de vedella saltats amb verdures logurt amb fruita</p>	<p>16</p> <p>DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA</p> <p>Espaguetis ECO amb salsa de formatge Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>..... Bledes saltades amb alls i panses Llom planxa amb purè de patates Quèfir</p>	<p>17</p> <p>Sopa de peix Estofat de porc amb arròs Fruita del temps ecològica</p> <p>..... Amanida capresse Trita de carbassó amb cuscús logurt</p>	<p>18</p> <p>Cigrons ECO estofats amb hortalisses Daus de pollastre saltats amb amanida (enciam i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>..... Quinoa saltada amb verdures Llenguado a la planxa amb advocat amanit</p>	<p>19</p> <p>Coliflor gratinada Bacallà en salsa verda amb patates al forn Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>..... Carxofes saltades amb pernil Trita francesa amb arròs pilaf logurt</p>
<p>22</p> <p>Fideuà de peix amb allioli Lluç a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>..... Crema d'espàrrecs Sandvitx de salmó fumat i philadelfia logurt</p>	<p>23</p> <p>Llenties ECO estofades amb arròs Cap de llom amb verdures al forn Fruita del temps ecològica</p> <p>..... Sopa meravel·la Sardines al forn amb purè de patates logurt</p>	<p>24</p> <p>Crema de pastanaga Trita de patates amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>..... Hummus amb bastonets Perca al forn amb llió de patata i ceba Mandarines</p>	<p>25</p> <p>Arròs ECO amb verdures Salsitxes del país al forn amb seques logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>..... Sopa de l'àvia Wok de gambetes amb pebrots i salsa de soja logurt</p>	<p>26</p> <p>Jornada de la Gastronomia ROMA</p> <p>Ravioli al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Milanesa de pollastre a la parmigiana amb patates fregides Panacotta</p>
<p>29</p> <p>Sopa de galets Ous durs amb samfaina Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>..... Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella amb pebrots Mel i mató</p>	<p>30</p> <p>Crema de verdures de temporada Goulash de vedella amb patates Fruita del temps ecològica</p> <p>..... Wok de verdures Broqueta de pollastre adobat amb cuscús logurt</p>	<p>31</p> <p>Arròs ECO amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>..... Amanida mixta Quiche de verdures logurt</p>		

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.

