

endermar

menús
sostenibles

Febrero
2024

CARNESTOLTES

Febrer arriba amb alegria,
color i sabor!

El Carnaval ens convida a disfressar-nos,
ballar i gaudir de deliciosos plats.

Aquest mes, el nostre menú escolar
es vesteix de festa amb plats típics
com la truita de llardons i la botifarra d'ou.
Tradicionalment, el dijous gras o llarder
marca l'inici, amb la degustació de
truita o botifarra d'ou.

I per postres coca de llardons.

A més a més, trobaràs fruites i verdures
de temporada com les maduixes,
les taronges, les pomes i les peres.

També hi haurà plats amb bròcoli i espinacs,
per mantenir-nos forts i saludables.

Que tinguis un Carnestoltes
ple de diversió i bon menjar!"



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA BUFALÀ BASAL

5
Crema de verdures de temporada
Varetes de lluç amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps
Sopa d'au
Broqueta de gall dindi amb albergínia a la planxa
logurt

6
Bròquil gratinat
Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
logurt sostenible natural sense sucre
Amanida mixta
Caella al forn amb pebrots
Fruita del temps

7
Arròs a la marinera
Bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Sopa de verdures
Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit
logurt

8
DIJOUS GRAS
Mongetes verdes saltades amb pernil dolç i ceba
Truita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Crema de xocolata
Crema de porros
Pinxos d'au adobats amb patates
Fruita del temps

9
CARNESTOLTES
Sopa de lletres
Cap de llom rostit amb patata al forn
Fruita del temps i pa integral
Coliflor saltada amb alls
Lluç al forn amb ceba confitada
Quefir

12
CARNAVALS
FESTIU

13
Macarrons al pesto (alfàbrega, oli i formatge)
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt sostenible natural sense sucre
Mongeta verda saltejada amb pernil salat i ceba sofregida
Salsitxes amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

14
Patates estofades amb hortalisses (porros i pastanaga)
San Jacobo amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps
Crema de carbassa
Truita paisana amb tomàquet provençal
logurt

15
Cigrons saltats amb hortalisses
Pernillets de pollastre amb tomàquet al forn
Fruita del temps i pa integral
Amanida mixta
Hamburguesa de vedella amb formatge
Macedònia de fruita

16
Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps
Sopa de l'àvia
Daus de gall dindi saltats amb verdures
logurt

19
Llacets a la carbonara (xampinyons, crema de llet i formatge)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps
Crema de verdures amb crostons
Sardines al forn amb all i julivert
logurt

20
Arròs amb verdures
Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps
Bledes saltades amb alls i panses
Orada al forn amb patates
logurt

21
Mongetes verdes amb patates
Estofat de porc amb verdures
Fruita del temps i pa integral
Sopa de galets
Pollastre en adob amb pebrots
logurt amb ametlles

22
Mongetes blanques estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps
Crema de carbassa i taronja
Ous trencats amb pernil salat
logurt amb nous

23
Crema de verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada i arròs
logurt sostenible natural sense sucre
Quinoa saltada amb verdures
Bacallà al pilpil amb piperrada
Macedònia de fruita

26
Sopa d'au
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Hummus amb bastonets de pastanaga
Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds
logurt

27
Arròs a la cassola
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
logurt sostenible natural sense sucre
Mongeta everda amb patates
Salmó a la planxa amb pastanaga ratllada
Fruita natural

28
Llenties amb verdures (porro i pastanaga)
Bacallà al forn amb samfaina
Fruita del temps
Crema de patata
Cap de llom amb salsa de bolets
logurt amb ametlles

29
Crema de porros i patata amb crostons
Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps i pa integral
Cuscús saltat amb verdures i panses
Lluç al forn amb ceba confitada
Quefir

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

