

endermar

menús sostenibles

Febrer

**CARNESTOLTES 2026!**

Arriben les rues i desfilades màgiques! **Dijous Gras** ens porta plats tradicionals com la truita de botifarra d'ou i la coca de llardons. Maduixes vermelles, taronges del sol i verdures valentes ens fan superforts.

Hola, soc **CAROTE!** Febrer de Carnaval: plats amb colors, vitamines i molta energia per viure!

**Bons Habits!** Rentat les mans amb aigua i sabó cantant, perquè la higiene musical elimina gèrmens de manera divertida. **B**reca salut col·lectiva.

www.endermar.com

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div> <p>SAGRADA FAMÍLIA</p> <p>CENTENARI GAUDÍ</p> <p>1926-2026 • DE L'ART A LA TAULA</p> </div> </div>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <div>2</div> <div> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Bledes amb patata</p> <p>Lluç al forn amb bolets</p> <p>Quèfir</p> </div>                                                          | <div>3</div> <div> <p>Llacets amb salsa de tomàquet</p> <p>Rap arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Rotllets de primavera amb salsa de soja</p> <p>logurt amb ametlles</p> </div>          | <div>4</div> <div> <p>Cigrons estofats amb verdures (col i carbassa)</p> <p>Pernilets de pollastre amb ceba i poma al forn</p> <p>logurt natural</p> <p>Pebrots escalivats</p> <p>Llobarro al papillot amb amanida</p> <p>Macedònia de fruita</p> </div>                               | <div>5</div> <div> <p>Arròs saltat amb verdures (xampinyons, carbassó i pebrots)</p> <p>Bacallà a la mel i mostassa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Bròquil a la gallega</p> <p>Ous potxé amb ceba i pebrots</p> <p>logurt</p> </div>                                               | <div>6</div> <div> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Llenties guisades amb quinoa i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Amanida completa amb fruits secs</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>logurt</p> </div>                                                            |
| <div>9</div> <div> <p>Patates guisades amb hortalisses (porros, pastanaga i carbassó)</p> <p>Lluç arrebossat amb amanida (enciam, olives i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Espinacs a la catalana</p> <p>Secret ibèric amb tomàquet amanit</p> <p>logurt</p> </div> | <div>10</div> <div> <p>Coliflor gratinada (beixamel i formatge)</p> <p>Daus de gall dindi a l'allet amb cuscús</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa de verdures en juliana</p> <p>Truita de patata amb amanida</p> <p>logurt amb fruits secs</p> </div>                                     | <div>11</div> <div> <p>Pèsols amb ceba i pernil</p> <p>Limanda al forn amb amanida (pastanaga, tomàquet i olives)</p> <p>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Amanida variada amb formatge fresc</p> <p>Seitons arrebossats amb ceba confitada</p> <p>logurt</p> </div>        | <div>12</div> <div> <p><b>DIJOUS GRAS</b></p> <p>Sopa de l'àvia amb lletres</p> <p>Truita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, blat de moro i olives)</p> <p>Crema de xocolata</p> <p>'Fajitas' amb pebrots, ceba i vedella a tires</p> <p>Fruita del temps</p> </div>                                                   | <div>13</div> <div> <p><b>CARNESTOLTES</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Contra cuixa de pollastre a les herbes provençals amb patates a daus</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga</p> <p>Suquet de rap</p> <p>logurt</p> </div>                                  |
| <div>16</div> <div> <p><b>LLIURE DISPOSICIÓ</b></p> </div>                                                                                                                                                                                                                       | <div>17</div> <div> <p>Llenties guisades amb verdures (pebrots i ceba)</p> <p>Truita de patata amb amanida (enciam, olives i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Botifarra amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt amb fruits secs</p> </div>                | <div>18</div> <div> <p>Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet i orenga)</p> <p>Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa de pollastre amb arròs i farigola</p> <p>Remenat d'ou amb espàrrecs</p> <p>logurt</p> </div> | <div>19</div> <div> <p>Purè de carbassa amb crostons</p> <p>Llom arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Amanida mixta</p> <p>Orada al forn amb pisto de verdures</p> <p>Quèfir</p> </div>                                                            | <div>20</div> <div> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)</p> <p>Cigrons estofats amb timbal d'arròs</p> <p>logurt natural</p> <p>Quinoa amb espàrrecs verds i alls tendres</p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Broqueta de fruita</p> </div>     |
| <div>23</div> <div> <p>Crema de verdures (patata, pastanaga i carbassó)</p> <p>Fideus a la cassola amb costella i verdures (pebrot vermell i ceba)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Espinacs gratinats</p> <p>Caella al forn amb amanida</p> <p>logurt amb fruits secs</p> </div>  | <div>24</div> <div> <p>Mongetes blanques guisades amb carbassa i porros</p> <p>Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, blat de moro i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Col amb patata a la gallega</p> <p>Gall dindi a la planxa amb ceba confitada</p> <p>logurt</p> </div> | <div>25</div> <div> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Limanda a la jardineria (pastanaga i pèsols)</p> <p>logurt natural</p> <p>Sopa de l'àvia</p> <p>Salmó al forn amb porros i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p> </div>                                                               | <div>26</div> <div> <p>Sopa vegetal amb pasta (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga)</p> <p>Contra cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Hummus amb bastonets de pa</p> <p>Truita de tonyina amb tomàquet al forn</p> <p>Mel i mató</p> </div> | <div>27</div> <div> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p><b>Peix fresc segons mercat</b> al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Mongeta verda amb patates</p> <p>Falafel amb amanida</p> <p>logurt</p> </div> |

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

\*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

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.

2026

STOP MALBARATAMENT

ESTALVI D'AIGUA

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÍNA VEGETAL

ECOLÒGIC

KMO

BENESTAR ANIMAL

ELABORACIÓ CASOLANA