



endermar
menús sostenibles
DESEMBRE
2021

Nadal és sobre la taula!

Un ambient màgic, que portem dins de nosaltres i que està per tot arreu.

Nadal són els dies més bonics de l'any i la millor oportunitat per cuinar en família.

Tenim moltes coses a fer: decorar la casa, pensar en els menús, ah!, i no oblidar-nos de felicitar a tothom...

Nadal té un fort component gastronòmic, gaudirem de tota mena de menjars: sopes, bullits, pollastre rostit, neules i torró.

I després de les festes de Nadal, arriben els Reis Mags.

Bon Nadal i bon profit!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>1</p> <p>Arròs amb tomàquet Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb gambes Trita paisana amb verdures Quéfir</p>	<p>2</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures Caldereta de rap amb patates logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Mix de verdures i vedella al curry Broqueta de fruita</p>	<p>3</p> <p>Sopa de pasta Wok de daus de gall dindi amb verdures Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Crema d'espàrrecs Sandvitx de salmó fumat i philadelfia logurt</p>
			<p>9</p> <p>Espirals a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Trita de patata i ceba amb amanida (pastanaga, olives i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>Coliflor saltada amb alls Pinxos d'au adobats amb patates Plàtan banyat amb xocolata negra</p>	<p>10</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Amanida de canonges, cherries i formatge fresc Wrap de verdures i pollastre logurt</p>
			<p>16</p> <p>Crema de cigrons i carbassa Peix fresc segons mercat amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot, ceba i tomàquet) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb boniato Poma al forn</p>	<p>17</p> <p>Sopa de peix amb arròs Contraçuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Sopa de verdures Crep de pernil i formatge Bol de logurt amb fruita</p>
			<p>22</p> <p>MENÚ DE NADAL Sopa de galets amb pilota Pernillets de pollastre rostits a la catalana (prunes, panses, ceba i pastanaga) amb patates fregides Turrons i refresc</p>	

ESCOLA LLUIS VIVES BASAL

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

