



endermar
menús sostenibles
GENER 2022

“BENVINGUT 2022”

El gener ens adverteix que Nadal ha acabat i ens recorda que és hora de tornar als nostres hàbits alimentaris saludables.

Aquest és el moment més gèlid de l'any i hem d'abrigar-nos més, però també hem de menjar fruites i verdures de temporada i conreades localment, que ens protegiran de gripes i refredats.

Taronges, mandarines i kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

Tampoc hem d'oblidar-nos de prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. La coliflor, la carbassa i les carxofes també ens ajudaran, i es poden menjar com una crema calenta a la nit.

Feliç Any Nou 2022!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



10
 Espaguetis al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
 Croquetes de pollastre amb verdures saltades
 Fruita del temps
 Bledes saltades amb alls i panses
 Llom saltat amb verdures logurt

11
 Mongeta verda amb patata
 Estofat de gall dindi amb xampinyons
 Fruita del temps ecològica
 Sopa de tomàquet
 Wok de pollastre amb pebrots logurt

12
 Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
 Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
 Fruita del temps i opció de pa integral
 Crema de carbassa i taronja
 Bacallà al pilpil amb piperrada logurt amb nous

13
 Crema de verdures
 Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 logurt sostenible natural sense sucre
 Espinacs amb beixamel
 Ous trencats amb pernil serrà i patates
 Rodanxes de taronja amb canyella

14
 Arròs a la milanesa amb xampinyons
 Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 Fruita del temps
 Crema de verdures
 Panini de tonyina i bacó logurt

17
 Cigrons saltats amb verdurettes
 Truita de carbassó amb amanida (barretja d'enciams, tomàquet i blat de moro)
 Fruita del temps
 Sopa juliana
 Xuletetes de gall dindi planxa amb xampinyons logurt

18
 Bròcoli amb pastanaga
 Cap de llom rostit amb patates fregides
 Fruita del temps i opció de pa integral
 Carxofes saltades amb pernil
 Llenguado planxa amb amanida logurt amb avellanes

19
 Sopa de peix amb arròs
 Goulash de gall dindi amb patata i verdures
 Fruita del temps ecològica
 Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega
 Truita de bacallà amb alberginia arrebossada logurt

20
 Macarrons integrals a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
 Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)
 logurt sostenible natural sense sucre
 Crema de pastanaga
 Rodó de vedella amb verdures

21
 Mongetes blanques amb verdures (porro i pastanaga)
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 Fruita del temps
 Sopa de fideus
 Biquini de pernil dolç i formatge logurt amb fruites del bosc

24
 Crema de carbassó
 Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
 Fruita del temps
 Quinoa amb gambes
 Truita paisana amb verdures
 Quefir

25
DIA DE PROTEÏNA VEGETAL
 Llenties eco estofades amb arròs
 Rotllets de primavera amb amanida (enciam i tomàquet)
 Fruita del temps ecològica
 Hummus amb bastonets
 Perca al forn amb llit de patata i ceba logurt

26
 Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó)
 Truita de formatge amb amanida (enciam i tomàquet)
 Fruita del temps i opció de pa integral
 Puré de porros
 Contracuixa de gall dindi planxa amb tomàquet
 Sopa de iogurt amb kiwi

27
JORNADA GASTRONÒMICA TAILANDESA
 Pad thai (Fideus d'arròs saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soia)
 Tires de pollastre amb salsa teriyaki, ceba i pebrots
 Pastís de llimona

28
 Llacets amb salsa de formatge
 Marmitako de tonyina amb patata i verdures
 Fruita del temps
 Crema d'espàrrecs
 Sandvitx de salmó fumat i philadelphia logurt

31
 Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç)
 Ous durs gratinats amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
 Fruita del temps
 Sopa de peix
 Gall dindi saltat amb verdures logurt amb fruita

**ESCOLA LLUÍS 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.