



endermar



MARÇ 2022

### “ELS COLORS SON SALUT”

El color és símbol de vitalitat.

La natura canvia de tonalitats i es vesteix amb flors anunciant l'arribada de la primavera.

Comencen fruites i verdures de més colors, anunciant la diversitat de nutrients. Menja sempre de temporada i de proximitat per gaudir al màxim dels seus beneficis.

És aconsellable menjar fruites i verdures de temporada perquè, encara que no duren gaire, són molt riques en vitamines i minerals.

El 4 de març és el Dia Mundial contra l'Obesitat, menys processats i més alimentació equilibrada.

Els aliments de temporada et faran sentir més dinàmic i vital, a més els dies s'allarguen, surt a jugar al carrer i socialitza!

MENÚ ESPECIAL INTEGRAL PA INTEGRAL DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC NOVA RECEPTA PROTEÏNA VEGETAL ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA BENESTAR ANIMAL KM 0

## DILLUNS



7

Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó)  
Botifarra de pagès amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Purè de porros  
Contracuixa de gall dindi planxa amb tomàquet  
Sopa de iogurt amb kiwi

14

Pasta a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Truita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps

Sopa de peix  
Gall dindi saltat amb verdures  
Iogurt amb fruita

21

Cigrons estofats amb xoriço  
Truita de formatge amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro  
Fruita del temps

Sopa d'au  
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada  
Iogurt

28

Patates estofades amb hortalisses (pèsols, porro i pastanaga)  
Calamars a la romana amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Mongeta verda saltada amb pernil  
Llom saltat amb verdures  
Iogurt

## DIMARTS

1

Bròcoli amb patata  
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps **ecològica**

Carxofes saltades amb pernil  
Llenguado planxa amb patates  
Iogurt amb avellanes

8

Cigrons estofats amb verdures  
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

Mix de verdures al curry  
Perca al forn amb llit de patata i ceba  
Iogurt

15

Sopa de picadillo (arròs, pernil i ou dur)  
Mandonguilles a la jardinera (pèsols i pastanaga)  
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Crema de carbassó  
Ous potxé amb samfaina  
Iogurt amb ametlles

22

Crema de carbassa  
Llom amb salsa de poma i patates fregides  
Fruita del temps **ecològica**

Crema de verdures  
Ous remenats amb alls tendres i gambetes  
Iogurt

29

Bleda amb patata  
Salsitxes del país amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba i tomàquet)  
Fruita del temps

Sopa de galets  
Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet  
Iogurt amb ametlles

## DIMECRES

2

**DIMECRES DE CENDRA**  
Sopa de peix amb arròs  
Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Quinoa amb gambes  
Truita paisana amb verdures  
Quèfir

9

Crema de pèsols i carbassó amb crostons  
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
Fruita del temps **ecològica**

Quinoa amb gambes  
Truita paisana amb verdures  
Quèfir

16

Mongetes blanques estofades  
Cuixa de pollastre a la farigola amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
Fruita del temps

Amanida completa amb fruits secs  
Seitons arrebossats amb cuscús  
Iogurt

23

Arròs amb tomàquet  
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
Fruita del temps

Cuscús saltat amb verdures i panses  
Lluc al forn amb ceba confitada  
Quèfir

30

Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)  
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Crema de remolatxa  
Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds  
Iogurt

## DIJOUS

3

Lenties guisades amb curri  
**Peix fresc segons mercat** al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
Iogurt

Sopa de fideus  
Rodó de vedella amb verdures  
Carpaccio de pinya i kiwi

10

Arròs amb verdures (carbassó, mongeta tendra, pastanaga i sofregit)  
Marmitako de tonyina amb patata i porro  
Iogurt

Hummus amb bastonets  
Llom a la planxa amb carxofes arrebossades  
Broqueta de fruita del temps

17

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)  
Estofat de gall dindi amb xampinyons  
Fruita del temps **ecològica**

Amanida de canonges, cherries i formatge fresc  
Wrap de verdures i pollastre  
Iogurt

24

Sopa de l'àvia amb pasta  
Fogoner a la marinera amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Flam de vainilla

Amanida completa amb alvocat  
Bistec de vedella a la planxa amb moniato  
Poma al forn

31

Lenties guisades amb verdures  
Pernilets de pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
Iogurt

Sopa d'api i poma  
Daus de vedella saltats amb verdures  
Maduixes amb suc de taronja

## DIVENDRES

4

**DIA MUNDIAL CONTRA L'OBESITAT**  
Macarrons **integrals** amb tomàquet natural i olives negres  
Mongetes blanques amb verdures  
Fruita del temps

Crema de pastanaga  
Sandvitx vegetal de tonyina  
Iogurt amb fruites del bosc

11

Escudella de galets  
Carn d'olla (pernilet de pollastre, pilota, cigrons, col, pastanaga i patata)  
Fruita del temps

Crema d'espàrrecs  
Baggel de salmó fumat i philadelphia  
Iogurt

18

Lenties amb arròs  
Lluc "orly" amb amanida (enciam i olives)  
Iogurt

Coliflor amb patata  
Pinxos d'au adobats amb pebrots  
Plàtan banyat amb xocolata negra

25

Coliflor amb patata  
Wok de daus de gall dindi saltats amb ceba, verdures i salsa de soja  
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Sopa de verdures  
Crep de pernil i formatge  
Bol de iogurt amb fruita

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.

# ESCOLA LLUÍS VIVES BASAL