



endermar



JUNY 2022

ARRIBA L'ESTIU!  
Aquest curs ja s'acaba.

Hem compartit junts,  
menjars saludables i variats,  
que esperem que us hagin agradat.

PER VACANCES  
SEGUEIX MENJANT EQUILIBRAT  
EL TEU COS NECESSITA  
ESTAR BEN ALIMENTAT.

“Plats ben variats faran que de  
l'estiu puguis gaudir,  
si tots els nutrients el teu cos té,  
totes les activitats que vulguis  
tindràs l'energia per a fer”.



DILLUNS



6

FESTIU

DIMARTS

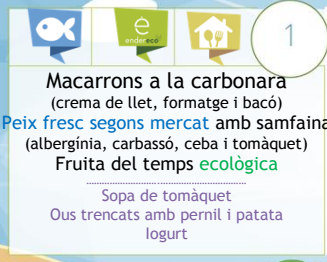


7

Fideus a la cassola vegetals  
(pebrot vermell, verd, ceba i tomàquet)  
Trita d'espinaacs amb amanida  
(enciam i tomàquet)  
Fruita del temps **ecològica**

Amanida completa amb fruits secs  
Bistec a la planxa amb espàrrecs verds  
Natilles

DIMECRES



1

Macarrons a la carbonara  
(crema de llet, formatge i bacó)  
Peix fresc segons mercat amb samfaina  
(albergínia, carbassó, ceba i tomàquet)  
Fruita del temps **ecològica**

Sopa de tomàquet  
Ous trencats amb pernil i patata  
logurt

DIJOUS



2

Cigrons amb tomàquet i ou dur  
Daus de pollastre a l'allet amb  
amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal,  
enciam, tomàquet, formatge i ceba  
caramel·litzada  
logurt

DIVENDRES



3

FESTIU

13

Espirals al pomodoro (tomàquet i  
alfàbrega)  
Calamars a la romana amb  
amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

Amanida verda  
Pinxos morunos amb patates  
logurt

14

Cigrons estofats amb verdures  
(porro i pastanaga)  
Trita de carbassó amb amanida  
(enciam i tomàquet)  
Fruita del temps

Llibrets de llom farcits de pernil dolç i  
formatge amb patates i amanida verda  
Quéfir

15

Amanida alemanya (patata, Frankfurt,  
ceba i maionesa)  
Contracuíxa de pollastre amb salsa  
barbacoa i cuscús  
Fruita del temps

Purè de verdures  
Bunyols de bacallà amb amanida  
logurt

16

Mongeta verda amb patata  
Hamburguesa mixta amb amanida  
(tomàquet, cogombre i blat de moro)  
logurt **sostenible natural sense sucre**  
I opció de pa integral

Sopa de pasta  
Ous remenats amb alls tendres i gambes  
Fruita del temps

17

Arròs amb tomàquet  
Lluç en salsa verda amb  
pèsols  
Fruita del temps **ecològica**

Amanida mixta  
Panini de bacó i formatge  
logurt

20

Llenties estofades amb magra  
Trita de formatge amb amanida  
(enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps **ecològica**

Cabdells amb tonyina  
Pollastre a la planxa amb cuscús  
logurt

21

Crema de carbassó amb crostons  
Salsitxes de porc amb salsa de  
tomàquet i patates fregides  
Fruita del temps I opció de pa integral

Minestra de verdures  
Llenguado a la planxa amb tomàquet  
provençal  
logurt

22

**MENÚ DE FI DE CURS**  
Macarrons amb tomàquet i  
tonyina  
Mix de fregits amb amanida  
d'enciam i pastanaga  
Gelats de cono de nata i xocolata

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.