

endermar

menús sostenibles

FEBRER 2023

CARNESTOLTES

És la celebració del món al revés. Tothom es disfressa, juga, balla, canta i fa bromes.

S'ha convertit en la festa més popular, alegre i participativa de l'any. Tradicionalment, dijous gras o llarder és el dia que comença.

És tradicional menjar truita o botifarra d'ou. I per postres coca de llardons.

Per compensar aquesta dieta, pren les maduixes que comencen a arribar al febrer, així com pomes, peres, kiwis, taronges o plàtans, que també són fruites d'aquesta temporada.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Broquil amb patata
Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

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

7

Arròs amb tomàquet
Daus de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

Crema de verdures
 Ous remenats amb alls tendres i gambetes
 logurt

8

Sopa de pasta
Cap de llom rostit amb patates fregides
Fruita del temps i pa integral

Cuscús saltat amb verdures i panses
 Lluç al forn amb ceba confitada
 Quéfir

9

Llenties estofades amb carbassa i patata
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam i pastanaga)
logurt sostenible natural sense sucre

Crema de carbassó
 Ous potxé amb samfaina
 logurt amb ametlles

10

Sopa d'au amb pasta
Cuixa de pollastre a la farigola amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

Amanida de canonges, cherries i tonyina
 Wrap de verdures i formatge
 logurt

13

Arròs a la milanesa amb xampinyons
Calamars a la romana amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

Sopa de tomàquet
 Orada al forn amb pebrots
 logurt

14

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba i pebrots
Fruita del temps i pa integral

Bledes saltades amb alls i panses
 Ous trencats amb pernil salat
 logurt

15

Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Crema de carbassa i taronja
 Bacallà al pilpil amb piperrada
 logurt amb nous

16

DIJOUS GRAS
Crema de carbassó
Truita de butifarra d'ou amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Poma al forn amb canyella

17

CARNAVAL
Macarrons a la napolitana (tomàquet i formatge)
Filet de lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Plàtan

20

FESTIU

21

Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps i pa integral

Crema de carbassa i truita paisana amb tomàquet provençal
 logurt

22

Fideuà marinera
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

Crema de remolatxa
 Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds
 logurt

23

Arròs a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa)
Bacallà al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

Sopa d'api i poma
 Daus de vedella saltats amb verdures
 Macedònia de fruita

24

Cigrons saltats amb bacó
Pernilets de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates
Fruita del temps

Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge
 logurt

27

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge
Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps ecològica

Amanida completa amb fruits secs
 Seitons arrebossats

28

Coliflor amb pastanaga i patata
Botifarra de pagès amb mongetes blanques saltades
Fruita del temps i pa integral

Sopa de galets
 Sardines al forn amb all i julivert
 logurt amb ametlles

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.