

endermar

**menús sostenibles**

**GENER 2023**

**“BENVINGUT 2023”**

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gèlida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

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

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL INTEGRAL PA INTEGRAL DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC NOVA RECEPTA PROTEÏNA VEGETAL ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA BENESTAR ANIMAL KM 0 VENDA DE PROXIMITAT



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Nuggets de pollastre amb verdures saltades Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Llom saltat amb verdures logurt</p>	<p>10</p> <p>Mongeta verda amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb pebrots logurt</p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Trita de formatge amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps i <b>opció de pa integral</b></p> <p>Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada logurt amb nous</p>	<p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta <b>Peix fresc segons mercat</b> al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt <b>sostenible natural sense sucre</b></p> <p>Espinacs amb beixamel Ous trencats amb pernil serrà i patates Rodanxes de taronja amb canyella</p>	<p>13</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Panini de tonyina i bacó logurt</p>
<p>16</p> <p>Crema de verdures Trita de patates i ceba amb amanida (<b>barreja d'enciams</b>, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa juliana Xulettes de gall dindi planxa amb xampinyons logurt</p>	<p>17</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Llom a la planxa amb patates fregides Fruita del temps i <b>opció de pa integral</b></p> <p>Carxofes saltades amb pernil Llenguado planxa amb amanida logurt amb avellanes</p>	<p>18</p> <p>Bròquil amb patata Goulash de gall dindi amb patata i verdures Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Trita de bacallà amb albergínia arrebossada logurt</p>	<p>19</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) logurt <b>sostenible natural sense sucre</b></p> <p>Crema de pastanaga Rodó de vedella amb verdures Carpaccio de pinya i kiwi</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge logurt amb fruites del bosc</p>
<p>23</p> <p>Pèsols amb patata Calamars a la romana amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i <b>opció de pa integral</b></p> <p>Purè de porros Contraçuixa de gall dindi planxa amb tomàquet Sopa de iogurt amb kiwi</p>	<p>24</p> <p>Llenties estofades amb arròs Trita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Hummus amb bastonets Perca al forn amb llit de patata i ceba logurt</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassó Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb gambes Trita paisana amb verdures Quefir</p>	<p>26</p> <p>Sopa de l'àvia amb pasta Bacallà a la portuguesa (patata, ceba i pebre vermell) logurt</p> <p>Coliflor saltada amb alls Pinxos d'au adobats amb patates Panacotta de mandarina</p>	<p>27</p> <p>Llacets amb salsa de formatge Contraçuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Crema d'esparrecs Sandvitx de salmó fumat i philadelphia logurt</p>
<p>30</p> <p>Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç) Trita de formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix Gall dindi saltat amb verdures logurt amb fruita</p>	<p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Amanida de canonges, cherries i formatge fresc Wrap de verdures i vedella Pa de pessic de poma</p>			

**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.