



El 4 de març és el Dia Mundial de l'Obesitat 2023, menys menjar processat i més equilibrat.

Les flors anuncien l'arribada de la primavera, els dies es fan més llargs i la natura s'adorna amb colors vibrants.

Les fruites i verdures tenen més colors i major diversitat de nutrients.

Triarem les de temporada per proximitat perquè, encara que no duren gaire, són les més riques en vitamines i minerals.

Els aliments de primavera us faran sentir més dinàmics i vitals.

CANVIANT PERSPECTIVES
PARLEM DE L'OBESITAT



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dià Mundial de l'Obesitat				
ESCOLA LLUÍS VIVES				
BASAL				
6 Mongeta verda amb patata Calamars a la romana amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps i opció de pa integral <small>Purè de porros Contraeixu de gall dindi planxa amb tomàquet Sopa de iogurt amb kiwi</small>	7 Cigrons estofats amb espinacs Trita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps <small>Mix de verdures al curry Perca al forn amb llit de patata i ceba Iogurt</small>	8 Crema de pastanaga i carbassó amb crostons Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica <small>Quinoa amb gambes Trita paisana amb verdures Quèfir</small>	9 Arròs amb tomàquet Marmitako de tonyina amb patata i porro Iogurt sostenible natural sense sucre <small>Hummus amb bastonets Llom a la planxa amb carxofes arrebossades Broqueta de fruita del temps</small>	10 Escudella de galets Pollastre al forn amb patates Fruita del temps <small>Crema d'espàrrecs Bàgdel de salmó fumat i philadelphia Iogurt</small>
13 Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Trita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps <small>Sopa de peix Gall dindi saltat amb verdures Iogurt amb fruita</small>	14 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita del temps ecològica <small>Amanida de canonges, cherries i formatge fresc Wrap de verdures i pollastre Iogurt</small>	15 Mongetes blanques estofades amb verdures Cuixa de pollastre a la farigola amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps <small>Amanida completa amb fruits secs Seitons arrebossats amb cuscús Iogurt</small>	16 Sopa de picadillo (arròs, pernil i ou dur) Lluç "orly" amb amanida (enciam i olives) Iogurt sostenible natural sense sucre <small>Coliflor amb patata Pinxos d'au adobats amb pebrots Plàtan banyat amb xocolata negra</small>	17 LLIURE DISPOSICIÓ
20 Coliflor amb patata Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps <small>Sopa de verdures Crep de pernil i formatge Bol de iogurt amb fruita</small>	21 Crema de carbassa Llom amb salsa de poma i patates fregides Fruita del temps ecològica <small>Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes Iogurt</small>	22 Arròs amb tomàquet Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps <small>Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quèfir</small>	23 Sopa de pasta Bacallà al forn amb samfaina Flam de vainilla <small>Amanida completa amb alvocat Bistec de vedella a la planxa amb moniato Poma al forn</small>	24 Llenties guisades amb magra Trita de formatge amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro Fruita del temps i opció de pa integral <small>Sopa d'au Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada Iogurt</small>
27 Pasta al pesto de bròcoli i formatge Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps <small>Crema de verdures Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds Iogurt</small>	28 Mongeta verda amb patata Salsitxes del país amb salsa de tomàquet Fruita del temps <small>Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet Iogurt amb ametlles</small>	29 Cigrons estofats amb verdures Pernillets de pollastre amb salsa barbacoa i cuscús Fruita del temps i opció de pa integral <small>Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures Iogurt</small>	30 Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) Lluç al forn amb salsa verda (oli, pèsols i all) Iogurt sostenible natural sense sucre <small>Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures Maduixes amb suc de taronja</small>	31 Sopa de fideus Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps ecològica <small>Coliflor gratinada Trita de pernil i formatge Iogurt</small>

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.