endermar

# menús sostenibles

# MAIG

## "FRUITES I VERDURES PLENES DE COLOR"

Les fruites i les verdures de temporada han de ser de proximitat, així estaran a l'estat òptim de maduració, aroma, sabor i textura.

Aquests dies els mercats són jardins acolorits on trobaràs fruites i hortalisses i estan plenes de color.

La temporada de flors ens obsequia amb una gran varietat de fruites amb sabors únics.

Omple el teu plat amb la riquesa de les fruites i verdures de temporada per estar sa i ple d'energia.!

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| | **2**<br>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)<br>Truita de tonyina amb amanida (enciam i pastanaga)<br>Fruita del temps<br>Amanida verda<br>Orada al forn amb ceba i patates<br>Iogurt | **3**<br>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)<br>Daus de gall dindi al ximixurri amb tomàquet amanit<br>Fruita del temps **I opció de pa integral**<br>Espinacs amb beixamel<br>Lluç a la planxa amb patates<br>Iogurt | **4**<br>Arròs amb verdures<br>**Peix fresc segons mercat** al forn amb amanida (enciam, cogombre i pastanaga)<br>**Iogurt sostenible natural sense sucre**<br>Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda<br>Fruita del temps | **5**<br>Brócoli amb pastanaga a l'all<br>Cap de llom amb mel i mostassa i cuscús saltat<br>Fruita del temps **ecològica**<br>Amanida mixta<br>Truita francesa amb xips d'albergínia<br>Quéfir |
| **8**<br>LLenties estofades amb hortalisses<br>Truita de pernil dolç i formatge amb amanida (enciam, blat de moro i olives)<br>Fruita del temps<br>Cabdells amb tonyina<br>Pollastre a la planxa amb cuscús<br>Iogurt | **9**<br>Mongeta verda amb patata<br>Estofat de vedella amb verdures i cuscús<br>Fruita del temps **ecològica**<br>Sopa de brou<br>Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit<br>Iogurt | **10**<br>Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)<br>Llom a la planxa amb samfaina<br>Fruita del temps **I opció de pa integral**<br>Amanida verda amb fruits secs<br>Llenguado a la planxa amb espàrrecs<br>Quéfir | **11**<br>Crema de carbassa amb crostons<br>Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)<br>Fruita del temps<br>Arròs saltat<br>Crep de verdures i formatge<br>Iogurt | **12**<br>Sopa de galets<br>Abadeig amb all i julivert i amanida (enciam i pastanaga)<br>**Iogurt sostenible natural sense sucre**<br>Bròcoli amb patata<br>Ous remenats amb alls tendres i xampinyons<br>Fruita del temps |
| **15**<br>Tricolor de verdures (Mongeta verda, pastanaga i patata)<br>Pizza prosciutto (pernil i formatge) amb amanida (enciam i tomàquet)<br>Fruita del temps<br>Cuscús amb verdures<br>Seitons frescs fregits amb amanida<br>Iogurt | **16**<br>Cigrons estofats amb verdures<br>Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)<br>Fruita del temps **ecològica**<br>Col a la gallega<br>Llom adobat amb pebrots<br>Iogurt | **17**<br>Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda,pèsols, tonyina i maionesa)<br>Pernilets de pollastre amb salsa barbacoa amb xampinyons<br>Fruita del temps<br>Sopa de picadillo<br>Truita de verdures amb tomàquet amanit<br>Iogurt amb fruita | **18**<br>Pasta napolitana (tomàquet i formatge)<br>Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives<br>Fruita del temps<br>Crema de xampinyons<br>Wok de gall dindi amb patates<br>Rodanxes de taronja amb canyella | **19**<br>Crema de carbassa amb crostons<br>Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, cogombre, i pipes de girasol)<br>Fruita del temps i **opció de pa integral**<br>Amanida cèsar<br>Crestes de tonyina amb amanida<br>Quéfir |
| **22**<br>Macarrons amb tomàquet i formatge<br>Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)<br>Fruita del temps<br>Mongeta verda amb patata i ceba<br>Pollastre a la planxa amb verdures<br>Iogurt amb fruits secs | **23**<br>Mongeta verda amb patates<br>Botifarra de porc amb cuscús saltat<br>Fruita del temps i **opció de pa integral**<br>Amanida completa<br>Pollastre a la planxa amb verdures<br>Iogurt | **24**<br>Sopa de pasta<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida (enciam, cogombre i pastanaga)<br>Fruita del temps **ecològica**<br>Crema d'espàrrecs<br>Ous ferrats amb saltat de verdures<br>Quallada | **25**<br>Amanida de cigrons (olives negres, blat de moro i pastanaga i pebrot vermell)<br>Lluç al forn amb patata al caliu<br>Fruita del temps<br>Bròquil amb patata<br>Biquini de pernil dolç i formatge<br>Fruita del temps | **26**<br>Paella de verdures<br>Cuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam i tomàquet)<br>**Iogurt sostenible natural sense sucre**<br>Sopa de peix<br>Llobarro al papillot<br>Fruita del temps |
| **29**<br>Crema de verdures<br>Truita de patates i ceba amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet)<br>Fruita del temps **ecològica**<br>Arròs saltat<br>Pinxos d'au saltats amb verdures<br>Iogurt | **30**<br>Llenties estofades amb verdures<br>Hamburguesa mixtes amb tomàquet<br>Fruita del temps<br>Quinoa amb verdures i gambes<br>Iogurt amb mel | **31**<br>Bròcoli amb patata<br>Contracuixa de pollastre a la llimona i amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>Fruita del temps i **opció de pa integral**<br>Puré de verdures<br>Lluç amb tomàquet<br>Quéfir | | |

# ESCOLA LLUÍS VIVES BASAL

MENÚ ESPECIAL · INTEGRAL · PA INTEGRAL · DENOMINACIÓ D'ORIGEN · PEIX FRESC · NOVA RECEPTA · PROTEÍNA VEGETAL · ECOLÒGIC · ELABORACIÓ CASOLANA · BENESTAR ANIMAL · KM 0

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.