endermar

menús sostenibles

SETEMBRE 2023

Comença l'aventura!

Exploradors benvinguts!
Gaudim d'una aventura saludable
i cuidem el planeta.
Amb energia renovada,
planifiquem el nou horari després de les
vacances per al nou curs.

Cada plat ofereix productes
de proximitat i de temporada,
amb peix fresc i verdures irresistibles.

**Cada mos és un pas cap a la sostenibilitat,
cuidant el planeta amb cada menú.**

Prepareu-vos per a un curs
ple de sorpreses culinàries.
La curiositat i les ganes d'aprendre
ens guiaran en aquesta emocionant aventura.

Benvinguts al menjador escolar!

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

ESCOLA LLUÍS VIVES BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		6 Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Croquetes de pernil amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica ..... Crema de xampinyons Orada al forn amb ceba i pastanaga Iogurt	**7** Mongeta verda amb patata Truita de formatge amb amanida (enciam i blat de moro) Iogurt sostenible natural sense sucres ..... Quinoa amb verdures Llom adobat amb pebrots escalivats Rodanxes de taronja amb canyella	**8** Arròs amb verdures Peix fresc segons mercat al forn amb carbassó Fruita del temps i opció de pa integral ..... Puré de pastanaga i patata Truita d'alls tendres amb amanida de tomàquet i blat de moro Iogurt amb fruita
11 FESTIU	**12** Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ..... Crema d'espàrrecs Bunyols de bacallà amb palets de pastanaga Iogurts amb fruits secs	**13** Fideuà de verdures (pebrot vermell, verd, carbassó i pastanaga) Pernilets de pollastre al forn amb verdures Fruita del temps i opció de pa integral ..... Sopa de fideus Llobarro al "papillot" Iogurt	**14** Crema de carbassa amb crostons Llom al forn amb patates Iogurt sostenible natural sense sucre ..... Amanida de tomàquet Verdures saltejades amb ous ferrats Macedònia de fruites	**15** Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga) Lluç al forn amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita del temps ecològica ..... Carxofes saltejades amb pernil Costelles de porc amb ceba confitada Iogurt
18 Bròquil amb patata Hamburguesa mixta amb salsa de tomàquet Fuita del temps i opció de pa integral ..... Amanida complerta amb advocat Seitons arrebossats amb Bol de iogurt amb fruita	**19** Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica ..... Puré de verdures Lluç amb tomàquet Quefir	**20** Cigrons estofats amb verdures Contracuixa de pollastre a la planxa amb verdures Fruita del temps ..... Gaspatxo amb picada Crep de verdures i formatge Iogurt	**21** Arròs amb tomàquet Fogoner al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps ..... Amanida verda amb fruits secs Ous remenats amb alls tendres i gambetes Quallada	**22** Crema de carbassa amb crostons Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Iogurt sostenible natural sense sucre ..... Sopa de verdures Panini de bacó i formatge Poma al forn
25 Coliflor amb patata Estofat de porc a la jardinera Fruita del temps i opció de pa integral ..... Sopa de galets Llom saltejat amb verdures Iogurt amb panses	**26** Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga) Truita de carbassó amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita del temps ..... Saltejat d'espinacs amb pinyons Sardines amb all i julivert i tomàquet al forn Bol de iogurt amb fruita	**27** Crema de verdures de temporada Mandonguilles amb arròs pilaf Fruita del temps ecològica ..... Cuscús amb verdures i gambes Quallada	**28** Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, ou dur i maionesa) Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pipes de Girasol) Fruita del temps ..... Crema de verdures Croquetes d'escudella Quefir	**29** Espirals al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Bacallà al forn amb amanida (enciam i cogombre) Iogurt natural sense sucre sostenible ..... Col a la gallega Remenat d'ous amb verdures Fruita del temps

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica de 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.