endermar

menús sostenibles

Febrero 2024

CARNESTOLTES

Febrer arriba amb alegria,
color i sabor!
El **Carnaval** ens convida a disfressar-nos,
ballar i gaudir de deliciosos plats.

Aquest mes, el nostre menú escolar
es vesteix de festa amb plats típics
com la truita de llardons i la botifarra d'ou.
Tradicionalment, el dijous gras o llarder
marca l'inici, amb la degustació de
truita o botifarra d'ou.
I per postres coca de llardons.

A més a més, trobaràs fruites i verdures
de temporada com les maduixes,
les taronges, les pomes i les peres.

També hi haurà plats amb bròcoli i espinacs,
per mantenir-nos forts i saludables.
Que tinguis un **Carnestoltes**
ple de diversió i bon menjar!"

MENÚ ESPECIAL · INTEGRAL · PA INTEGRAL · DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC · NOVA RECEPTA · PROTEINA VEGETAL · ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA · BENESTAR ANIMAL · KM 0

ESCOLA LLUÍS VIVES
BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Llenties guisades amb hortalisses Llom al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps Crema de carbassó Ous potxé amb samfaina Iogurt amb ametlles	**2** Espirals amb tomàquet gratinats Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita del temps Amanida completa amb fruits secs Llobarro al papillot amb bolets Iogurt
5 Crema de verdures de temporada Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps Sopa d'au Broqueta de gall dindi amb albergínia a la planxa Iogurt	**6** Bròquil amb patates Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures saltades Fruita del temps i pa integral Amanida mixta Caella al forn amb pebrots Fruita del temps	**7** Cigrons estofats amb espinacs Bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Sopa de verdures Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit Iogurt	**8** **DIJOUS GRAS** Mongetes verdes saltades amb pernil dolç i ceba Truita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Crema de xocolata Crema de porros Pinxos d'au adobats amb patates Fruita del temps	**9** **CARNESTOLTES** Sopa de galets Cap de llom rostit amb patata al forn Iogurt sostenible natural sense sucre Coliflor saltada amb alls Lluç al forn amb ceba confitada Quefir
12 CARNAVALS **FESTIU**	**13** Patates estofades amb hortalisses (porros i pastanaga) Calamars a la romana amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps Crema de carbassa Truita paisana amb tomàquet provençal Iogurt	**14** Macarrons a la bolonyesa Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) Iogurt sostenible natural sense sucre Mongeta verda saltejada amb pernil salat i ceba sofregida Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	**15** Llenties estofades amb verdures (carbassó i pastanaga) Pernilets de pollastre amb verdures al forn Fruita del temps i pa integral Amanida mixta Hamburguesa de vedella amb formatge Macedònia de fruita	**16** Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps Sopa de l'àvia Daus de gall dindi saltats amb verdures Iogurt
19 Llacets a la carbonara (xampinyons, crema de llet i formatge) Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps Crema de verdures amb crostons Sardines al forn amb all i julivert Iogurt	**20** Arròs amb verdures Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps Bledes saltades amb alls i panses Orada al forn amb patates Iogurt	**21** Minestra de verdures (mongeta verda, pèsols, pastanaga i coliflor) Estofat de porc amb patata Fruita del temps i pa integral Sopa de galets Pollastre en adob amb pebrots Iogurt amb ametlles	**22** Cigrons saltats amb ceba Varetes de lluç amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps Crema de carbassa i taronja Ous trencats amb pernil salat Iogurt amb nous	**23** Crema de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada i arròs Iogurt sostenible natural sense sucre Quinoa saltada amb verdures Bacallà al pilpil amb piperrada Macedònia de fruita
26 Sopa d'au Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Hummus amb bastonets de pastanaga Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds Iogurt	**27** Arròs a la cassola Pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Iogurt sostenible natural sense sucre Mongeta everda amb patates Salmó a la planxa amb pastanaga ratllada Fruita natural	**28** Llenties amb verdures (porro i pastanaga) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps Crema de patata Cap de llom amb salsa de bolets Iogurt amb ametlles	**29** Crema de porros i patata amb crostons Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps i pa integral Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quefir	

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

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.

Zero