



Maig 2024

"VIDA I COLOR"

Esclata en un festival de colors i alegria a la nostra taula! Els mercats s'omplen de vida, i els plats es converteixen en quadres pintats amb els pinzells de la natura.

Gaudeix de les cireres vermelles com corallets,

els albercocs daurats com el sol de la tarda, i les maduixes dolces que ens fan somriure.

Cada mossegada és una aventura plena de vitamines i felicitat.

Així que, famílies, celebrem junts aquesta festa de sabors i colors, i omplim de màgia i salut els cors dels nostres infants en aquest mes florit!

Bon profit i feliç maig a tothom!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA LLUÍS VIVES BASAL

<p>6</p> <p>Arròs amb verdures Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Coliflor saltada amb alls Rap al forn amb carbassa i ceba rostida logurt</p>	<p>7</p> <p>Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i maionesa) Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Daus de vedella al forn amb verdures logurt</p>	<p>8</p> <p>PROTEÏNA VEGETAL Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Crema de pastanaga Llenguado al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb ametlles</p>	<p>9</p> <p>Macarrons amb verdures i salsa de soja Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Hummus amb crostons de pastanaga Ous al forn amb pernil i verdures Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Crema de verdures de temporada Cap de llom al forn amb arròs pilaf Fruita del temps i pa integral</p> <p>Cuscús saltat amb verdures i panses Pinxos d'au adobats amb patates Quéfir</p>
<p>13</p> <p>Bròquil amb patata Fideuà de peix Fruita del temps</p> <p>Sopa juliana Croquetes de pernil amb amanida verda logurt</p>	<p>14</p> <p>Llenties a la riojana (xorico, pebrot, ceba i pastanaga) Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Ous durs amb samfaina logurt</p>	<p>15</p> <p>Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Panatxé de verdures Llom a la planxa amb xips d'albergínia logurt</p>	<p>16</p> <p>Crema de carbassa Peix fresc segons mercat al forn amb cuscús logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Pasta saltada amb verdures Gall dindi al forn amb patates "a lo pobre" Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>FESTIU</p>
<p>20</p> <p>FESTIU</p>	<p>21</p> <p>Espirals a la napolitana (tomàquet i alfàbrega) Trita paisana amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema de bròquil Sandwich de salmó fumat i philadelfia logurt</p>	<p>22</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Llom a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Wok de verdures Broqueta de gall dindi adobat amb cuscús logurt</p>	<p>23</p> <p>Crema de carbassó amb crostons Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Trinxat de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes logurt</p>	<p>24</p> <p>Amanida d'arròs (ou dur, olives, blat de moro i pastanaga) Bacallà amb samfaina logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Sopa vegetal Bistec de vedella amb amanida variada Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Pasta al pesto (oli, formatge i alfàbrega) Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida mixta Pollastre a la planxa amb pebrots logurt</p>	<p>28</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Peixet al forn amb amanida logurt</p>	<p>29</p> <p>Empedrat de mongetes (tonyina, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives) Rap al forn amb patates fregides logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Purè de carbassó i porros Quiche de verdures Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Sopa d'au amb galets Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Mongeta verda saltada amb ceba Lluç a la planxa amb patates logurt</p>	<p>31</p> <p>PARISINA</p> <p>Vichyssoise amb crostons Cordon bleu d'au amb ratatouille Croissant artesà amb xocolata</p>

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