

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!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

TORNADA a l'Escola

EXPLORADORS

FESTIU



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.

CÀTERING BASAL

<p>6</p> <p>Bròquil amb patata Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de xampinyons Wok de gall d'indi amb verdures Iogurt</p>	<p>7</p> <p>Cigrons amb espinacs Llom amb salsa de poma Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Quinoa amb verdures Trita francesa amb amanida Iogurt</p>	<p>8</p> <p>Amanida andalusa (patata, olives negres, pebrot verd i vermell) Daus de pollastre amb verdures Iogurt sostenible natural</p> <p>Purè de pastanaga Orada al forn amb ceba i patates Poma al forn</p>
<p>11</p> <p>Crema de carbassa amb crostons Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet Llobarro al "papirot" Iogurt</p>	<p>12</p> <p>Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Albergínia farcida Iogurt amb fruita</p>	<p>13</p> <p>Mongeta verda amb patates Estofat de porc Fruita del temps ecològica</p> <p>Salmorejo amb crostons Bunyols de bacallà amb amanida Quefir</p>
<p>18</p> <p>Macarrons napolitana (tomàquet i formatge) Trita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Cuscús amb verdures i gambes Quefir</p>	<p>19</p> <p>Panatxé de verdures Salsitxes en salsa de tomàquet Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Amanida d'arròs Peix al forn amb espàrrecs verds Iogurt amb fruits secs</p>	<p>20</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures Contraçuixa de pollastre amb amanida (tomàquet i enciam) Fruita del temps</p> <p>Purè de verdures Seitons arrebossats amb amanida Iogurt</p>
<p>25</p> <p>Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda) Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Amanida grega amb tomàquet i formatge fresc Sardines amb all i julivert i pebrots al forn Iogurt</p>	<p>26</p> <p>Arròs amb tomàquet Llenties estofades amb verdures Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema d'espàrrecs Bikini de pernil dolç i formatge Iogurt amb fruits secs</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassó Hamburguesa mixta amb ceba confitada Fruita del temps i opció de pa interal</p> <p>Espinacs saltejats amb panses Luç amb tomàquet al forn Iogurt amb mel</p>
<p>28</p> <p>Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, ou dur i maionesa) Bacallà al forn amb amanida (encima, blat de moro i olives) Iogurt natural sense sucre sostenible</p> <p>Quinoa saltejada amb verdures i taquets de gall d'indi Broquetes de fruita</p>	<p>29</p> <p>Espirals al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida completa Pizza margarita Quefir</p>	