

endermar

menús sostenibles

Desembre 2023

Nadal, festa en família!
 És l'ocasió per reunir-nos amb la família al voltant de la taula i gaudir dels plats més exquisits que només es fan una vegada a l'any... ah i per rebre regals.

A la nostra taula de Nadal, no hi falten l'escudella i la carn d'olla, el pollastre rostit amb fruits secs, les neules i els torrons.

I no t'oblidis que després de Nadal, arriben els Reis Mags i despertar amb l'emoció dels regals que hem demanat a la nostra carta.

Aprofita Nadal, menja de forma equilibrada i saludable, i passa-t'ho bé!
Bon Nadal i bon profit!

DILLUNS **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**



<p>4</p> <p>Arròs amb verdures (carbassa, albergínia i pebrot vermell) Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Croquetes de pernil amb amanida (tomàquet i enciam) logurt natural sostenible sense sucres</p>	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTIU</p>	<p>1</p> <p>Macarrons a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Lluç a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>
<p>11</p> <p>Crema de verdures Hamburguesa mixta amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb tomàquet Conracuixa de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Bróquil amb patata Truita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Llenties estofades amb hortalisses Bacallà a l'allet amb tomàquet provençal logurt natural sostenible sense sucres</p>	<p>15</p> <p>Mongeta verda amb patata Llacets a la boloñesa (carn mixta, tomàquet i orenga) Fruita del temps</p>
<p>18</p> <p>Pèsols saltats amb ceba i patates Truita a la francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Mix de fregits (calamars romana i varetes de lluç) amb amanida (tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>MENÚ DE NADAL Escudella catalana Pollastre al forn amb salsa de poma Postre especial</p>		

ESCOLA SANTA COLOMA BASAL

Bones Festes i Felicitat Any Nou!

MENÚ ESPECIAL INTEGRAL PA INTEGRAL DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC NOVA RECEPTA PROTEÏNA VEGETAL ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA BENESTAR ANIMAL KM 0

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.

www.endermar.com