

endermar

menús sostenibles

Novembre 2023

“Plats per escalfar el Cor”

Novembre ha arribat, i cal abrigar-se! Ens cobrim amb colors i sabors que ens fan somriure i ens escalfen. Res millor que un bon plat de brou o una crema de verdures ben calenta! És temps de collir els fruits de la tardor, com bolets, castanyes i moniatos i d'assaborir la dolçor de figues, magranes i mandarines per refrescar el paladar. El foc a terra s'encén, les fulles cauen dels arbres i els dies s'escurcen. I per mantenir-nos forts i sans: els peixos blaus, que ens aporten vitamina D, tan necessària en aquesta època de l'any.

Bon Profit!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA BASAL

Calendar grid with 30 numbered boxes containing menu items and ingredients for each day of the month.

Icons representing menu features: Menú Especial, Integral, PA Integral, Denominació d'Origen, Peix Fresc, Nova Rezept, Proteïna Vegetal, Ecològic, Elaboració Casolana, Benestar Animal, and Km 0.

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.