



“HOLA, 2024”

Comencem aquest any nou amb un somriure resplendent i una energia que desborda.

Després de les festes, és el moment de recuperar les pautes alimentàries que ens fan sentir tan vius, i que ens ajuden a tenir salut i benestar.

Aquest gener, les taronges, mandarines i kiwis, herois de la vitamina C, ens omplen d'energia i són escuts contra els refredats.

I quan el fred ens abraça, res millor que les sopes calentes i els plats de cullera, amb coliflor, carabassa i carxofes són les nostres aliades i ens reconforten.

Així que, prepara't per gaudir d'un mes ple de deliciosos sabors.

I tu, quins propòsits tens per aquest nou any? Què t'agradaria menjar més sovint?



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA BASAL



Dia Internacional de l'Educació
24 de gener

8
Llenties estofades amb vegetals (porros i pastanaga)
Bunyols de bacallà amb verdures saltades
logurt sostenible natural sense sucre

.....
Pèsols saltats amb panses
Trita de tonyina amb tomàquet amanit
Quèfir

9
Arròs amb tomàquet
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps

.....
Purè de verdures
Contraçuixa de gall dindi planxa amb tomàquet
logurt amb kiwi

10
Sopa d'au amb pistons
Mandonguilles mixtes a la jardineria amb patates
Fruita del temps

.....
Crema de carbassa i taronja
Bacallà al pilpil amb verdures al forn
logurt amb nous

11
Mongeta verda amb patata
Peix blanc al forn amb verdures
Fruita del temps **i opció de pa integral**

.....
Amanida de tomàquet i advocat
Bikini de pernil dolç i formatge
Rodanxes de taronja amb canyella

12
Crema de carbassó i porros
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

.....
Espinacs amb beixamel
Ous trencats amb pernil serrà i patates
logurt

15
Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç)
Trita d'espinacs amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

.....
Sopa juliana
Daus de vedella saltats amb verdures
logurt amb fruita

16
DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Espaguetis amb salsa de formatge
Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

.....
Bledes saltades amb alls i panses
Llom planxa amb purè de patates
Quèfir

17
Sopa de peix
Estofat de porc amb arròs
Fruita del temps **ecològica**

.....
Amanida capresse
Trita de carbassó amb cuscús
logurt

18
Coliflor gratinada
Fogoner en salsa verda amb patates al forn
Fruita del temps **i opció de pa integral**

.....
Carxofes saltades amb pernil
Trita francesa amb arròs pilaf
logurt

19
Cigrons estofats amb hortalisses
Daus de pollastre saltats amb amanida (enciam i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

.....
Quinoa saltada amb verdures
Llenguado a la planxa amb advocat amanit
Bol de fruites

22
Trinxat de verdures (carbassa, patata i carbassó)
Llenties estofades amb arròs
Fruita del temps **ecològica**

.....
Sopa meravelia
Sardines al forn amb purè de patates
logurt

23
Minestra de verdures (pèsols, mongetes, pastanaga i bròquil)
Suquet de lluç amb patates
Fruita del temps

.....
Crema d'espàrrecs
Sandvitx de salmó fumat i philadelphia
logurt

24
Crema de pastanaga
Trita de patates amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps **i opció de pa integral**

.....
Hummus amb bastonets
Wok de gambetes amb pebrots i salsa de soja
logurt

25
Arròs amb verdures
Salsitxes del país amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
logurt sostenible natural sense sucre

.....
Sopa de l'àvia
Perca al forn amb llit de patata i ceba

26
Ravioli al pomodoro (tomàquet i alfabrega)
Milanesa de pollastre a la parmigiana amb patates fregides
Panacotta

29
Sopa de galets
Ous durs amb samfaina
Fruita del temps **i opció de pa integral**

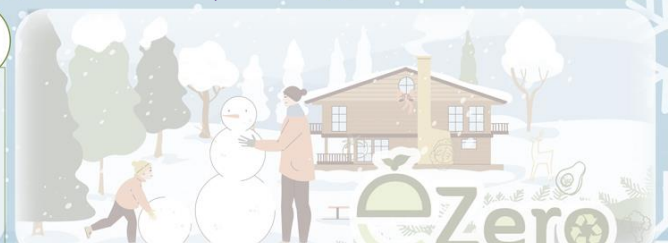
.....
Mongeta verda amb patata
Hamburguesa de vedella amb pebrots
Mel i mató

30
Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
logurt sostenible natural sense sucre

.....
Amanida mixta
Quiche de verdures
logurt

31
Crema de verdures de temporada
Goulash de vedella amb patates
Fruita del temps **ecològica**

.....
Wok de verdures
Broqueta de pollastre adobat amb cuscús
logurt



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.