



endermar



SETEMBRE

2023

### Comença l'aventura!

Exploradors ben vinguts! 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 mes és un pas cap a la sostenibilitat cuidant el planeta amb cada menü.

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

# INSTITUT - ESCOLA RAFAEL ALBERTI BASAL

<p>6</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Croquetes de pernil amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de xampinyons Orada al forn amb ceba i pastanaga Iogurt</p>	<p>7</p> <p>Mongeta verda amb patata Truita de formatge amb amanida (enciam i blat de moro) Iogurt sostenible natural sense sucres</p> <p>Quinoa amb verdures Llom adobat amb pebrots escalfats</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb verdures Peix fresc segons mercat al forn amb carbassó Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Purè de pastanaga i patata Truita d'alls tendres amb amanida de tomàquet i blat de moro Iogurt amb fruits</p>
<p>11</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema d'espàrrecs Bunyols de bacallà amb palets de pastanaga Iogurts amb fruits secs</p>	<p>12</p> <p>Paella de verdures (pebrot vermell, verd, carbassó i pastanaga) Pernillets de pollastre al forn amb pebrots Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Sopa de fideus Llobarro al "papillot" Iogurt</p>	<p>13</p> <p>Crema de carbassa amb crostons Llom al forn amb patates Iogurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Amanida de tomàquet Verdures saltejades amb ous ferrats Macedònia de fruites</p>
<p>18</p> <p>Bròquil amb patata Mandonguilles d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Amanida completa amb advocat Sèitons arrebossats amb Bol de iogurt amb fruita</p>	<p>19</p> <p>Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Purè de verdures Lluç amb tomàquet Quesir</p>	<p>20</p> <p>Cigrons estofats amb hortalisses Contracuiça de pollastre amb verdures Fruita del temps</p> <p>Gaspatxo amb picada Crep de verdures i formatge Iogurt</p>
<p>25</p> <p>Arròs amb tomàquet Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Saltejat d'espinaçs amb pinyons Sardines amb all i julivert i tomàquet al forn Bol de iogurt amb fruita</p>	<p>26</p> <p>Coliflor gratinada Estofat de porc amb cuscús Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Sopa de galets Llom saltejat amb verdures Iogurt amb panses</p>	<p>27</p> <p>Crema de carbassó amb crostons Hamburguesa mixta amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps ecològica</p> <p>Cuscús amb verdures i gambes Quallada</p>
<p>28</p> <p>Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, ou dur i maionesa) Contracuiça de pollastre al forn amb xampinyons Crema de verdures Croquetes d'escudella Quesir</p>	<p>29</p> <p>Espirals al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Bacallà amb salsa de tomàquet Iogurt natural sense sucre sostenible</p> <p>Cel a la gallega Remenats d'ous amb verdures Fruita del temps</p>	

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.



endermar

**menús sostenibles**

**SETEMBRE**

**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 nostre curs.

Cada plat ofereix productes de proximitat i de temporada, amb peix fresc i verdures irresistibles.

Cada mes 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**



11

**FESTIU**

18

Bròquil amb patata  
(\* Bacallà amb salsa de tomàquet)  
Fruita del temps i opció de pa integral

12

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)  
Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

19

Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps ecològica

25

Arròs amb tomàquet  
Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)  
Fruita del temps

26

Coliflor gratinada  
(\* Truita francesa amb cuscús)  
Fruita del temps i opció de pa integral

6

Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)  
(\* Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps ecològica

13

Paella de verdures (pebrot vermell, verd, carbassó i pastanaga)  
(\* Lluç al forn al forn amb pebrots)  
Fruita del temps i opció de pa integral

20

Cigrons estofats amb hortalisses  
(\* Ous saltats amb verdures)  
Fruita del temps

27

Crema de carbassó amb crostons  
(\* Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

7

Mongeta verda amb patata  
Truita de formatge amb amanida (enciam i blat de moro)  
logurt sostenible natural sense sucres

14

Crema de carbassa amb crostons  
(\* Hamburguesa d'au al forn amb patates)  
logurt sostenible natural sense sucre

21

Arròs amb tomàquet  
Fogoner al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)  
Fruita del temps

28

Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pesols, ou dur i maionesa)  
(\* Hamburguesa vegetal amb xampinyons)  
Fruita del temps

8

Arròs amb verdures  
Peix fresc segons mercat al forn amb carbassó  
Fruita del temps i opció de pa integral

15

Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)  
Lluç al forn amb amanida (tomàquet i cogombre)  
Fruita del temps ecològica

22

Pèsols saltats amb ceba i panses  
(\* Crestes de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
logurt sostenible natural sense sucre

29

Espirals al pesto (oli, alfàbrega i formatge)  
Bacallà amb salsa de tomàquet  
logurt natural sense sucre sostenible

**INSTITUT - ESCOLA RAFAEL ALBERTI SENSE CARN**

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.

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTE

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0