

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



4

Arròs amb verdures
(carbassa, albergínia i pebrot vermell)
Trita a la francesa amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

Sopa d'au
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada
logurt

5

Cigrons estofats amb espinacs
Croquetes de pernil amb amanida
(tomàquet i enciam)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Mongeta verda saltada amb pernil
Lluç a la planxa amb patates
logurt

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

15

Mongeta verda amb patata
Llacets a la bolonyesa
(carn mixta, tomàquet i orenga)
Fruita del temps **ecològica**

Crema de verdures
Ous remenats amb alls tendres i gambetes
logurt

14

Estofat de patates
Peix fresc segons mercat a l'allet
amb tomàquet provençal
logurt natural sostenible sense sucres

Mix de verdures i vedella al curry
Broqueta de fruita

13

Bròquil saltat amb patata
Trita de formatge amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Crema de bròcoli
Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet
forn
logurt amb ametlles

12

Sopa d'arròs amb farigola
Contracua de pollastre amb
amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Cuscús saltat amb verdures i panses
Seitons arrebossats amb ceba confitada
Quéfir

11

Llenties estofades amb
hortalisses
Crestes de tonyina amb amanida
(enciam i pastanaga)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Coliflor saltada amb alls
Pinxos d'au adobats amb patates
Plàtan banyat amb xocolata

18

Arròs amb tomàquet
Trita de carbassó amb amanida
(enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam,
enciam, tomàquet, ceba caramel·litzada i
formatge
logurt

19

MENÚ DE NADAL
Escudella catalana
Pollastre al forn amb salsa
de poma
Torrons
Refresc sense sucre

20

Crema de verdures amb crostons
Mix de fregits amb amanida
(tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Bledes saltades amb alls i panses
Llom al forn amb verdures
logurt

INSTITUT – ESCOLA RAFAEL ALBERTI

BASAL

**Bones Festes i
Felicitat Any Nou!**

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

Bon Nadal i bon profit!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

Macarrons a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)

Lluç a les fines herbes amb amanida
(enciam, tomàquet i blat de moro)

logurt natural sostenible sense sucres

4

Arros amb verdures
(carbassa, albergínia i pebrot vermell)
Truita a la francesa amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

5

Cigrons estofats amb espinacs
(*) Bunyols de bacallà amb
amanida (tomàquet i enciam)
Fruita del temps i **opció de pa
integral**

6

FESTIU

FESTIU

8

FESTIU

11

Llenties estofades amb
hortalisses
Crestes de tonyina amb amanida
(enciam i pastanaga)
Fruita del temps i **opció de pa
integral**

12

- (*) Arròs caldós bullit amb farigola
- (*) Fogoner a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)

Fruita del temps

13

Bròquil saltat amb patata
Truita de formatge amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

1

Estofat de patates
Peix fresc segons mercat a l'allet
amb tomàquet provençal
logurt natural sostenible sense
sucre

1

Mongeta verda amb patata
(*) Hamburguesa vegetal amb
amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

18

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb amanida
(enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

19

MENÚ DE NADAL
 (*) Escudella vegetal
 (*) Seità amb salsa de poma
 Torrons
 Refresc sense sucre

2

Crema de verdures amb crostons
(*) Lluç arrebossat amb amanida
(tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **opció de pa
integral**

INSTITUT – ESCOLA RAFAEL ALBERTI

SENSE CARN

**Bones Festes i
Feliç Any Nou!**

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

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

www.endermar.com