

endermar



MAIG 2022

“PROXIMITAT”

Les fruites i verdures de temporada es cultiven a prop d'on vivim i així conserven el seu estat òptim de maduració, aroma, sabor i textura.

A més, els mercats de fruites i hortalisses s'han convertit en un jardí acolorit.

La temporada de flors dona pas a una gran quantitat de fruites d'estiu: maduixes, albercocs, cireres, préssecs, etc.

Omple els teus plats de colors per tenir un cos fort!



DILLUNS

2

Macarrons **ECO** al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
Croquetes de pollastre amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Amanida verda
Orada al forn amb ceba i patates
logurt

9

Llenties **ECO** estofades amb magra
Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps **ecològica**

Cabdells amb tonyina
Pollastre a la planxa amb cuscús
logurt

16

Amanida d'espirlals (blat de moro, olives i ou dur)
San jacob d'au amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Crema de xampinyons
Llom adobat amb pebrots
logurt

23

Empedrat de mongetes blanques **ECO** (tonyina, tomàquet i pebrot verd)
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
Fruita del temps i **pa integral**

Mongeta verda amb patata i ceba
Pollastre a la planxa amb verdures
logurt amb fruits secs

30

Llenties **ECO** estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps i **pa integral**

Purè de verdures
Lluç amb tomàquet
Quéfir

DIMARTS

3

Cigrons **ECO** estofats amb verdures (porro i pastanaga)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps i **pa integral**

Librets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda
Quéfir

10

Llacets amb tomàquet i tonyina
Estofat de vedella amb verdures i patata
Fruita del temps

Arròs saltat
Llenguado a la planxa amb espàrrecs
logurt

17

Llenties **ECO** estofades amb arròs
Truita de formatge amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Cuscús amb verdures
Seitons frescs fregits amb amanida
logurt

24

Fals trinxat de bleada amb patata
Botifarra de pagès a la planxa amb albergínia i carbassó
Fruita del temps **ecològica**

Crema d'espàrrecs
Llobarro al papillot
Quallada

31

MENÚ FESTIU MARE CÀNDIDA
Arròs **ECO** amb tomàquet
Llom arrebossat amb xips
Gelats i refresc

Quinoa amb verdures i gambes
logurt amb mel

DIMECRES

4

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa mixta amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
logurt **sostenible natural sense sucre**

Espinacs amb beixamel
Lluç a la planxa amb patates
Fruita del temps

11

FESTIU

18

Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i maionesa)
Pernilets de pollastre al xilindró (ceba, tomàquet i pebrot vermell)
logurt **sostenible natural sense sucre**

Sopa de picadillo
Truita de verdures amb tomàquet amanit
Rodanxes de taronja amb canyella

25

Cigrons **ECO** amb tomàquet i ou dur
Cuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps

Sopa de peix
Ous ferrats amb saltat de verdures
logurt

31

MENÚ FESTIU MARE CÀNDIDA
Arròs **ECO** amb tomàquet
Llom arrebossat amb xips
Gelats i refresc

Quinoa amb verdures i gambes
logurt amb mel

DIJOUS

5

Arròs **ECO** amb tomàquet
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
Fruita del temps **ecològica**

Amanida de patata
Pollastre a la planxa amb verdures
logurt

12

Arròs **ECO** 3 delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

Bròcoli amb patata
Ous remenats amb xampinyons
Quéfir

19

Arròs **integral** a la cubana (tomàquet i ou dur)
Peix fresc segons mercat al forn amb allada i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Col a la gallega
Wok de gall dindi amb patates
logurt amb fruita

26

JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA
Tagliatelle alla Amatriciana (tomàquet, bacó i formatge)
Pizza prosciutto (pernil i formatge)
Gelato de vainilla i xocolata

31

MENÚ FESTIU MARE CÀNDIDA
Arròs **ECO** amb tomàquet
Llom arrebossat amb xips
Gelats i refresc

Quinoa amb verdures i gambes
logurt amb mel

DIVENDRES

6

Amanida alemanya (patata, frankfurt, olives, ceba i maionesa)
Pernilets de pollastre amb salsa barbacoa i cuscús
Fruita del temps

Amanida mixta
Panini de bacó i formatge
logurt

13

Amanida andalusa (patata, tonyina, olives i tomàquet)
Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Natilles

Amanida verda amb fruits secs
Crep de verdures i formatge
Fruita del temps

20

Bròcoli amb pastanaga i patata a l'all
Cap de llom en salsa de verdures i patates fregides
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida càrsar
Pizza margarita
Quéfir

27

Paella de verdures (pebrot vermell, pebrot verd, carbassa i mongeta verda)
Lluç "orly" (arrebossat amb i farina) amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Amanida de tomàquet
Biquini de pernil dolç i formatge
logurt

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ BASAL ECOLÒGIC

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