



endermar



JUNY 2022

ARRIBA L'ESTIU!
Aquest curs ja s'acaba.

Hem compartit junts,
menjars saludables i variats,
que esperem que us hagin agradat.

PER VACANCES
SEGUEIX MENJANT EQUILIBRAT
EL TEU COS NECESSITA
ESTAR BEN ALIMENTAT.

“Plats ben variats faran que de
l'estiu puguis gaudir,
si tots els nutrients el teu cos té,
totes les activitats que vulguis
tindràs l'energia per a fer”.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

6

FESTIU

7

Fideus **eco** a la cassola amb salsitxes i verdures
Truita d'espinaacs amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Amanida completa amb fruits secs
Bistec a la planxa amb espàrrecs verds
Natilles

8

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes)
logurt **sostenible natural sense sucre**

Crema de verdures
Salmó al papillot
logurt

9

Arròs **eco** amb xampinyons, carbassó i pastanaga
Suquet de lluç amb patates
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Panatxé
Ous durs amb pisto de verdures
Maduixes amb suc de taronja
logurt

10

Mongetes blanques **eco** guisades amb hortalisses (col i pastanaga)
Escalopa de llom amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Burrito de vedella i verdures
logurt

13

Pasta **eco** al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Amanida verda
Pinxos morunos amb patates
logurt

14

Cigrons **eco** estofats amb xoriço (porro i pastanaga)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

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

15

Amanida alemanya (patata, Frankfurt, ceba i maionesa)
Hamburguesa mixta amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
logurt **sostenible natural sense sucre**

Purè de verdures
Bunyols de bacallà amb amanida
logurt

16

Mongeta verda amb patata
Contraçuixa de pollastre amb salsa barbacoa i cuscús
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Sopa de pasta
Ous remenats amb alls tendres i gambes
Fruita del temps

17

Arròs **eco** amb tomàquet
Lluç en salsa verda amb pèsols
Fruita del temps **ecològica**

Amanida mixta
Panini de bacó i formatge
logurt

20

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

21

Crema de carbassó amb crostons
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i patates fregides
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Minestra de verdures
Llenguado a la planxa amb tomàquet provençal
logurt

22

MENÚ DE FI DE CURS
Macarrons **eco** a la bolonyesa
Mix de fregits amb amanida d'enciam i pastanaga
Gelat de cono de nata i xocolata

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.