



ARRIBA L'ESTIU!

El curs escolar s'acaba aviat.

Durant tot el curs hem compartit àpats saludables i els nostres menús variats i plens de sabor han omplert els teus dies de color.

PER VACANCES,
TRIA ALIMENTS NUTRITIVS
PER MANTENIR-TE SA

Recorda beure molta aigua
i gaudeix d'un estiu saludable
i ple de vitalitat.

Bon estiu i bon profit!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
FESTIU	Fideus eco a la cassola (pebrot vermell, verd, ceba i tomàquet) Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps ecològica Amanida completa amb fruits secs Bistec a la planxa amb espàrrecs verds Natilles	Coliflor amb patates Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) logurt sostenible natural sense sucre Crema de verdures Salmó al papillot logurt	Llacets eco a la carbonara (crema de llet, formatge i xampinyons) Daus de gall dindi amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps Sopa de tomàquet Ous trencats amb pernil i patata logurt	Amanida andalusa (patata, tonyina, olives i tomàquet) Peix fresc segons mercat amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba i tomàquet) Fruita del temps ecològica Sopa de tomàquet Ous trencats amb pernil i patata logurt
12	13	14	15	16
Espirals eco al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Truita de patates amb amanida (enciam, pipes de girasol i tomàquet) Fruita del temps Amanida verda Pinxos morunos amb patates logurt	Amanida completa (enciam, olives, blat de moro, pastanaga tomàquet, tonyina i pipes de girasol) Canelons de carn Fruita del temps i opció de pa integral Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda Quèfir	Cigrons estofats amb verdures Pernillets de pollastre al forn amb verdures logurt sostenible natural sense sucre Puré de verdures Bunyols de bacallà amb amanida logurt	Mongetes blanques eco guisades amb hortalisses (col i pastanaga) Cap de Llom a la planxa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps Amanida de l'hort Burrito de vedella i verdures logurt	Arròs eco amb xampinyons, carbassó i pastanaga Lluç al forn amb patates Fruita del temps i opció de pa integral Panatxé Ous durs amb pisto de verdures Marduixes amb suc de taronja
19	20	21	22	
Bledes amb patates Truita de formatge amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps ecològica Cabdells amb tonyina Pollastre a la planxa amb cuscús logurt	Arròs eco amb tomàquet Llenties eco estofades amb verdures Fruita del temps i opció de pa integral Amanida completa Lenguado a la planxa amb tomàquet provençal logurt	Crema de carbassó amb crostons Botifarra de porc al forn amb patata al caliu logurt sostenible natural sense sucre Gaspatxo amb verdures saltades Truita amb formatge Fruita del temps	MENÚ DE FI DE CURS Macarrons eco amb tomàquet, orenga i formatge Mix de fregits amb amanida d'enciam i pastanaga Gelat	

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.