

endermar

menús
sostenibles

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

FESTIU

DIMARTS

Cigrons **ecològics** estofats amb verdures/ *Bleda amb patata al vapor
Trita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps **pa integral**

DIMECRES

Macarrons **ecològics** al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)/ *Carbassa i patata al vapor
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

DIJOUS

Arròs amb tomàquet/ *Minestra de verdures
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
Fruita del temps

DIVENDRES

JORNADA GASTRONÒMICA PARÍS
Vichyssoise amb crostons/ *Gratén de patates
Pollastre al forn amb ratatouille* (albergínia, carbassó i tomàquet)
Pastís de formatge
*Sabies que

Llenties estofades amb magra/ *Mongeta verda amb pastanaga
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps **ecològica**

Llacets a la carbonara/ *Bròcoli amb patata
Estofat de vedella* amb verdures i patates
Fruita del temps
*Sabies que

FESTIU

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

Crema de verdures/ *Trinxat de la cerdanya
Contraeix de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Gel de terrina

Macarrons **integrals*** a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge) / *Arròs saltat amb verdures i salsa de soja
Peix a la planxa amb amanida
Fruita del temps
*Sabies que

Llenties **eco** estofades amb arròs/ *Carbassons a la napolitana
Trita de formatge amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i maionesa) / *Cigrons saltats amb pernil
Pernils de pollastre al xilindró (ceba, tomàquet i pebrot vermell)
Fruita del temps

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) / *Mongeta verda amb patata
Fogoner al forn amb allada i amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt **sostenible natural sense sucre**

Bròcoli amb patata/ *Fideuà amb allioli
Amanida de cigrons i cuscús
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida d'espíral (blat de moro, olives i ou dur) / *Coliflor a la gallega
Botifarra de pagès a la planxa amb patates fregides
Fruita del temps i **pa integral**

Empedrat de mongetes blanques (tonyina, tomàquet i pebrot verd) / *Minestra de verdures
Trita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
Fruita del temps **ecològica**

Mongeta verda amb patata i oli d'oliva* / *Arròs al curri
Cuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps
*Sabies que

Cigrons **ecològics** guisats amb xoriço i verdures/ *Purè de carbassó
Lluç "orly" (arrebossat amb ou i farina) amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Paella de verdures (pebrot vermell, pebrot verd, carbassa i mongeta verda) / *Col saltada
Goulash de gall dindi a la húngara (patata i pastanaga)
logurt **sostenible natural sense sucre**

Llenties estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) i quinoa/ *Veloute de bròquil i ceba
Trita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

Amanida d'arròs (surimi, olives i blat de moro) / *Espinacs amb beixamel
Escalopa de llom amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps i **pa integral**

COL·LEGI CLAVER-RAIMAT
BASAL ESO

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. *2ª opció

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