

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 (porro i pastanaga)  
Trita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps i pa integral

DIMECRES

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

DIJOUS

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

DIVENDRES

JORNADA GASTRONÒMICA PARÍS  
(\*) Vichyssoise (sense crostons)  
(\*) Contracuixa de pollastre al forn amb ratatouille\* (albergínia, carbassó i tomàquet)  
Pastís de formatge

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

Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Estofat de vedella\* amb verdures i patates  
Fruita del temps  
\*Sabies aue

FESTIU

(\*) Arròs caldós  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
Fruita del temps i pa integral

Crema de verdures  
Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
Gelatin de terrina

Macarrons integrals\* a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Peix a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps  
\*Sabies que

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

(\*) Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda)  
Pernilets de pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell)  
Fruita del temps

(\*) Arròs amb tomàquet  
Fogoner al forn amb allada i amanida (enciam, pastanaga i olives)  
logurt sostenible natural sense sucre

Bròcoli amb patata  
Amanida de cigrons i cuscús  
Fruita del temps i pa integral

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

(\*) Mongetes blanques saltades amb tonyina  
Trita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)  
Fruita del temps ecològica

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

(\*) Cigrons ecològics guisats amb verdures  
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)  
Goulash de gall dindi a la húngara (sofregit, patata i pastanaga)  
logurt sostenible natural

(\*) Llenties estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)  
Trita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
Fruita del temps

Amanida d'arròs (surimi, olives i blat de moro)  
Escalopa de llong amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps i pa integral

COL·LEGI CLAVER-RAIMAT  
BASAL MOPI

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.