

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 **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 amb crostons
Pollastre al forn amb ratatouille* (albergínia, carbassó i tomàquet)
Pastís de formatge
***Sabies que**

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 que**

FESTIU

Arròs 3 delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)
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)
Gelats 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**

Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i maionesa)
Pernillets de pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell)
Fruita del temps

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
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**

Empedrat de mongetes blanques (tonyina, tomàquet i pebrot verd)
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 xoriço i verdures
Luç "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) i **quinoa**
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 PRIMÀRIA

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.