



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

7

Macarrons amb tomàquet i formatge
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

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

13

Mongeta verda amb patata
Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

Amanida verda
Pinxos morunos amb patates
logurt

20

Macarrons al pesto (oli, alfàbrega, anous i formatge)
Salsitxes de porc al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Cabdells amb tonyina
Pollastre a la planxa amb cuscús
logurt

7

8

Mongetes blanques a la riojana (xoriço, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Suquet de rap amb patata
Fruita del temps **ecològica**

Crema de verdures
Salmó al papillot
logurt

14

Puré de carbassó
Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

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

21

Llenties estofades amb magra
Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Minestra de verdures
Llenguado a la planxa amb tomàquet provençal
logurt

8

9

Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, ou dur i maionesa)
Llom en salsa de verdures (tomàquet, porro, pastanaga i xampinyons)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Panatxé
Ous durs amb pisto de verdures
logurt

15

Llacets a la carbonara (beixamel i bacó)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps **ecològica**

Puré de verdures
Bunyols de bacallà amb amanida
logurt

22

MENÚ DE FI DE CURS
Arròs amb tomàquet
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga
Natilla de xocolata

9

2

Pèsols saltats amb bacó
Estofat de gall dindi amb patata
Fruita del temps

Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, enciam, tomàquet, formatge i ceba caramel·litzada
logurt

16

Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Crestes de tonyina amb amanida
logurt i **opció de pa integral**

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

10

3

Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Flam de vainilla

Arròs al curri
Orada a la llimona
Fruita del temps

10

Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)
logurt

Amanida de l'hort
Burrito de vedella i verdures
Maduixes amb suc de taronja

17

Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga, olives i blat de moro)
Cuixa de pollastre al forn amb verdures saltades
Fruita del temps

Amanida mixta
Panini de bacó i formatge
logurt

BASAL

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.