

endermar



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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Panatè de verdures (coliflor, pastanaga i patata) San jacob amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>Amanida verda Pinxos morunos amb patates logurt</p>	<p>3</p> <p>Cigrons estofats amb hortalisses Contraçuixa de pollastre al forn amb carbassó al forn Fruita del temps pa integral</p> <p>Mongeta verda amb patata Orada al forn amb ceba i tomàquet Quèfir</p>	<p>4</p> <p>Arròs a la cassola amb bolets Trita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida de patata Bunyols de bacallà logurt</p>	<p>5</p> <p>Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, ou dur i maionesa) Hamburguesa de salmó amb enciam, pastanaga i olives logurt</p> <p>Espinacs amb beikamel Lluç a la planxa amb cuscús Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Macarrons amb tomàquet i formatge Estofat de porc amb patata i verdures Fruita del temps</p> <p>Amanida mixta Panini de bacó i formatge logurt</p>
<p>9</p> <p>Mongeta verda amb patata Hamburguesa d'au al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>Cabdells amb tonyina Pollastre a la planxa amb arròs logurt</p>	<p>10</p> <p>Purè de pastanaga i llenties Fogoner amb melmelada de tomàquet i patates Fruita del temps</p> <p>Librets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda logurt</p>	<p>11</p> <p>Llacets a la carbonara (beikamel de farina de blat de moro i bacó) Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Hummus amb bastonets de pastanaga Bacallà amb samfaina logurt</p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques estofades amb hortalisses (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Bròcoli amb patata Ous remenats amb alls tendres i xampinyons Quèfir</p>	<p>13</p> <p>Amanida d'arròs (tonyina, pastanaga, olives verdes i blat de moro) Escalopa de pollastre a la milanesa amb enciam i olives negres Natilles</p> <p>Amanida cèsar Pizza margarita Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Espinacs amb patata Salsitxes de porc amb verduretes (carbassó, xampinyons, pèsols, pebrot vermell i mongeta verda) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassa Llom adobat amb pebrots logurt</p>	<p>17</p> <p>Arròs amb tomàquet Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Cuscús amb verdures Seitons arrebossats amb amanida logurt</p>	<p>18</p> <p>Llenties estofades amb magra Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa de pasta Trita francesa amb verdures logurt amb fruita</p>	<p>19</p> <p>Pèsols saltats amb bacó Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt</p> <p>Col a la gallega Llobarro al forn amb ceba i pastanaga Quèfir</p>	<p>20</p> <p>Macarrons integrals a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i fpastanaga) Marmitako de tonyina amb patata Fruita del temps i pa integral</p> <p>Amanida verda amb fruits secs Crep de verdures i formatge Rodanxes de taronja amb canyella</p>
<p>23</p> <p>Bròquil amb patata Llom amb salsa de poma i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Sopa de pasta Wok de pollastre amb verdures logurt amb fruits secs</p>	<p>24</p> <p>Cigrons amb espinacs Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema d'espàrrecs Llobarro al papillot Quallada</p>	<p>25</p> <p>Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç i truita) Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Costella de porc amb ceba confitada logurt</p>	<p>26</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA Tagliatelle alla Amatriciana (tomàquet, bacó i formatge) Pizza prosciutto (pernil i formatge) Pannacotta</p>	<p>27</p> <p>Amanida andalusa (patata, ou dur, tonyina, oliva negra, pebrot verd i vermell) Lluç a la marinera (tomàquet, preparat marinera i pèsols) Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet Bikini de pernil dolç i formatge logurt</p>
<p>30</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Purè de verdures Lluç amb tomàquet Quèfir</p>	<p>31</p> <p>Amanida de pasta (tonyina, blat de moro, pastanaga, olives verdes) Trita de patata amb enciam i olives negres Fruita del temps i pa integral</p> <p>Quinòa amb verdures i gambes logurt amb mel</p>			

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.