

endermar

menús sostenibles

Desembre 2023

Nadal, festa en família!
 És l'ocasió per reunir-nos amb la família al voltant de la taula i gaudir dels plats més exquisits que només es fan una vegada a l'any... ah i per rebre regals.

A la nostra taula de Nadal, no hi falten l'escudella i la carn d'olla, el pollastre rostit amb fruits secs, les neules i els torrons.

I no t'oblidis que després de Nadal, arriben els Reis Mags i despertar amb l'emoció dels regals que hem demanat a la nostra carta.

Aprofita Nadal, menja de forma equilibrada i saludable, i passa-t'ho bé!
 Bon Nadal i bon profit!

DILLUNS **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**



<p>4</p> <p>Arròs amb verdures (carbassa, albergínia i pebrot vermell) Truita a la francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>5</p> <p>Cigrons ECO estofats amb espinacs Croquetes de pernil amb amanida (tomàquet i enciam) logurt/Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>FESTIU</p>	<p>1</p> <p>Macarrons a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Lluç a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p>
<p>11</p> <p>Llenties ECO estofades amb hortalisses Mix de fregits amb amanida (tomàquet i bat de moro) Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>12</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus Contracuixa de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt/Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Bròquil saltat amb patata Truita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat a l'allet amb tomàquet provençal logurt/Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Mongeta verda amb patata Botifarra de porc a la planxa amb verdures saltades Fruita del temps ecològica</p>
<p>18</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps ecològica</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures amb crostons Ragú de vedella amb bolets Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>20</p> <p>MENÚ DE NADAL Escudella catalana Pollastre al forn amb salsa de poma Torrons Refrescos sense sucres</p>		

COL·LEGI ABAT – OLIBA SPÍNOLA
BASAL



MENÚ ESPECIAL INTEGRAL PA INTEGRAL DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC NOVA RECEPTA PROTEÏNA VEGETAL ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA BENESTAR ANIMAL KM 0

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

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.