

endermar

menús sostenibles

Febrer 2024

CARNESTOLTES

Febrer arriba amb alegria, color i sabor!

El Carnaval ens convida a disfressar-nos, ballar i gaudir de deliciosos plats.

Aquest mes, el nostre menú escolar es vesteix de festa amb plats típics com la truita de llardons i la botifarra d'ou. Tradicionalment, el dijous gras o llarder marca l'inici, amb la degustació de truita o botifarra d'ou. I per postres coca de llardons.

A més a més, trobaràs fruites i verdures de temporada com les maduixes, les taronges, les pomes i les peres.

També hi haurà plats amb bròcoli i espinacs, per mantenir-nos forts i saludables.

Que tinguis un Carnestoltes ple de diversió i bon menjar!"

MENÚ ESPECIAL
INTEGRAL
PA INTEGRAL
DENOMINACIÓ D'ORIGEN
PEIX FRESC
NOVA RECEPTE
PROTEINA VEGETAL
ECOLÒGIC
ELABORACIÓ CASOLANA
BENESTAR ANIMAL
KM 0

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

COL·LEGI ABAT - OLIBA SPÍNOLA BASAL

5	6	7	8	9
Crema de verdures de temporada Calamars a la romana amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	Tricolor de verdures (patata, pastanaga i coliflor) Contra cuixa de pollastre al forn amb cuscús Fruita del temps	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	DIJOUS GRAS Mongetes verdes saltades amb pernil dolç i ceba Truita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Crema de xocolata	Espirals amb tomàquet gratinats Rap a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps
CARNIVAL				
12	13	14	15	16
FESTIU	Patates estofades amb hortalisses (porros i pastanaga) San Jacobo amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	DIMECRES DE CENDRA Macarrons a la napolitana Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Cigrons saltats amb hortalisses Gall dindi amb tomàquet al forn logurt	Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral
19	20	21	22	23
Llacets a la carbonara (xampinyons, crema de llet i formatge) Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	Mongeta verda amb patates Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps i pa integral	Mongetes blanques estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i olives) logurt	Crema de porros i patata amb crostons Fogoner al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps
26	27	28	29	
Sopa d'au Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Arròs a la cassola Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	Llenties amb verdures (porro i pastanaga) Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps i pa integral	Crema de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada i arròs logurt	

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica de 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.

