

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!"



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

# COL·LEGI ABAT - OLIBA SPÍNOLA BASAL - P2

5

Crema de verdures de temporada  
(\* Lluç arrebossat amb amanida  
(enciam i olives)  
Fruita del temps

6

Tricolor de verdures (patata,  
pastanaga i coliflor)  
Contra cuixa de pollastre al forn  
amb cuscús  
Fruita del temps

7

Arròs amb verdures  
Bacallà al forn amb all i julivert i  
amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

8

**DIJOUS GRAS**  
Mongetes verdes saltades amb  
pencil dolç i ceba  
Truita de botifarra d'ou amb  
amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
logurt

9

Sopa de lletres  
Cap de llong rostit amb patata al  
forn  
Fruita del temps i pa integral

CARNIVAL

12

## FESTIU

13

Crema de pastanaga  
(\* pollastre arrebossat amb  
amanida (enciam, tomàquet i  
blat de moro)  
Fruita del temps

14

**DIMECRES DE CENDRA**  
Macarrons a la napolitana  
Truita de patates amb amanida  
(enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

15

Cigrons saltats amb hortalisses  
Gall dindi amb tomàquet al forn  
logurt

16

Arròs amb tomàquet  
Peix fresc segons mercat al forn  
amb amanida (tomàquet, pastanaga i  
blat de moro)  
Fruita del temps i pa integral

19

Llacets a la carbonara (xampinyons,  
crema de llet i formatge)  
Truita de carbassó amb amanida  
(enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

20

Mongeta verda amb patates  
Estofat de vedella amb verdures  
Fruita del temps

21

Arròs amb tomàquet  
Contra cuixa de pollastre al forn  
amb amanida (enciam, tomàquet i pipes  
de girasol)  
Fruita del temps i pa integral

22

Mongetes blanques estofades  
amb vegetals (carbassó i pastanaga)  
Salsitxes de porc a la planxa amb  
amanida (enciam i olives)  
logurt

23

(\* Crema de porros i patata  
sense crostons  
Luç al forn amb amanida (enciam i  
tomàquet)  
Fruita del temps

26

(\* Sopa d'au amb fideus  
Truita de patates amb  
amanida (enciam, pastanaga  
i olives)  
Fruita del temps

27

Arròs  
Pollastre arrebossat amb  
amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
Fruita del temps

28

Llenties amb verdures  
(porro i pastanaga)  
Bacallà al forn amb samfaina  
Fruita del temps i pa integral

29

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.