



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 llardar
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 - TRITURAT

5

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i peix blanc
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

6

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i pollastre
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

7

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i peix blanc
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

8

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i vedella
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

9

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i pollastre
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

CARNAVALS

12

FESTIU

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i pollastre
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

13

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i peix blanc
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

14

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i gall dindi
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

16

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i peix blanc
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

19

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i gall dindi
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

20

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i vedella
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

21

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i pollastre
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

22

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i vedella
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

23

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i peix blanc
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

26

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i vedella
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

27

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i pollastre
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

28

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i peix blanc
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ logurt

29

Triturat de verdures
(patata, pastanaga, mongeta verda i
carbassó) i vedella
Triturat de fruites
(plàtan, poma, pera i taronja)
/ 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.