



**endermar**  
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ



## DILLUNS

**3** Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Trita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

**10** Crema de verdures de temporada amb crostons (pastanaga, carbassó i patata)  
Salsitxes de porc amb tomàquet i ceba  
Fruita del temps

**17** Arròs caldós amb verdures (pastanaga i porros)  
Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Fruita del temps

**24** Crema de porros i patata amb crostons  
Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
Fruita del temps

## DIMARTS

**4** Mongeta verda saltada amb pastanaga i patata  
Cap de llom a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

**11** Sopa d'au amb arròs  
Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps

**18** Crema de carbassa  
Pizza de pernil dolç i formatge  
Fruita del temps

**25** Llenties guisades amb verdures (pebrots i ceba)  
Hamburguesa mixta a la planxa amb cuscús  
Fruita del temps

## DIMECRES

**5** Llenties estofades amb quinoa i carbassó  
Contra cuixa de pollastre amb ceba i poma al forn  
Fruita del temps

**12** Cigrons saltats amb ceba i pebrot vermell  
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (pastanaga, tomàquet i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

**19** Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga  
Pernilet de pollastre al forn amb patates panaderes  
Fruita del temps

**26** Patates estofades amb hortalisses (porros, pastanaga i carbassó)  
Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Fruita del temps

## DIJOUS

**6** Arròs amb sofregit de tomàquet  
Fogoner a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
logurt

**13** Mongeta verda amb patata  
Estofat de vedella a la jardineria (pastanaga i pèsols)  
logurt

**20** Macarrons al pomodoro (tomàquet i orenga)  
Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
logurt

**27** Sopa de l'àvia amb pasta  
Trita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Crema de xocolata

## DIVENDRES

**7** **LLIURE DISPOSICIÓ**  
**14** Espirals amb verdures i salsa de soja (xampinyons, ceba i pastanaga)  
**Peix fresc segons mercat a la marinera**  
Fruita del temps

**21** Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)  
Estofat de porc amb timbal d'arròs  
Fruita del temps i **pa integral**

**28** Arròs amb tomàquet  
Cuixa de pollastre rostida amb xips  
Fruita del temps i **pa integral**

Aquest febrer 2025 arriba ple de màgia i colors! Al nostre menú escolar, celebrarem el **Dijous Gras** amb els plats més tradicionals: la **truita de botifarra d'ou**.  
I per endolcir la festa... coca de llardons!  
Per tenir energia per ballar i jugar, hem preparat un menú ple de vitamines amb fruites d'hivern: taronges sucoses, pomes, peres dolces i les primeres maduixetes!  
També tindrem verduretes de temporada com els espinacs i el bròquil, que ens ajudaran a estar ben forts.  
Som-hi, a gaudir del Carnaval menjant sa!

# COL·LEGI ABAT - OLIBA SPÍNOLA BASAL

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.

**¿Sabies que...?** Les mandarines són trossos d'aigua: necessiten poca energia per créixer i ens donen molta energia. Cuida el planeta mentre berenes!

