



endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

menús sostenibles

FEBRER

CARNES TOLTES 2025

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!

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

www.endermar.com

DILLUNS

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

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

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

24 (*) Crema de porros i patata sense 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
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

18 Crema de carbassa
(*) Croquetes de pernil amb amanida (enciam i olives)
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
(*) Contra cuixa 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 natural

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

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

27 Sopa de l'àvia amb pasta
Truita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
(*) logurt natural

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**

**COL·LEGI ABAT - OLIBA SPÍNOLA
BASAL INFANTIL**

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.

