



ENDER CONSELL

MARÇ
2020

"Els Colors de la salut"

La fruita de primavera acoloreix amb matisos que ens enamoren!

Són tan acolorides per la multitud de nutrients, vitamines i minerals que aporten a la nostra salut.

Per tant, cal incloure-les a l'alimentació diària, perquè ens acompanyaran durant tota la primavera.

A més, estan boníssimes!

Per exemple, maduixots i maduixes, prunes, nespres, albercocs, llimones i cireres, són les fruites que contenen més vitamina C.

A l'hort, també descobriràs les hortalisses i verdures i altres aliments i productes típics d'aquesta estació.

Aprofita al màxim l'energia de la primavera i et sentiràs ple de vida i dinàmic per gaudir de totes les activitats a l'aire lliure.

És hora de passejar pels mercats dels nostres pobles i descobrir nous productes mentre admirem els colors dels camps de lavanda, roselles i gira-sols.

Preparat per fer moltes fotos i gaudir de la primavera!

endermar

BASAL

Escola  Antoni Brusi

<p>Dilluns 2</p> <p>Llenties ecològiques estofades amb magra de porc</p> <p>Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps ecològica cítrica</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Xuletetes de gall dindi planxa amb espàrrecs verds logurt</p>	<p>Dimarts 3</p> <p>Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet i formatge fresc</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa de galets</p> <p>Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb ametlles</p>	<p>Dimecres 4</p> <p>Crema de xampinyons amb crostons</p> <p>Wok de pollastre, pebrots i ceba amb patates dau</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses</p> <p>Llenguado planxa amb albergínia arrebossada logurt</p>	<p>Dijous 5</p> <p>Arròs ecològic a la cubana (tomàquet i ou dur)</p> <p>Peix fresc blanc segons mercat fregit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega</p> <p>Ous remenats amb ceba i xampinyons</p> <p>Poma al forn</p>	<p>Divendres 6</p> <p>Sopa vegetal amb galets ecològics</p> <p>Cigrons saltats amb tomàquet i ceba</p> <p>Poma al forn</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Biquini de sobrassada i formatge</p> <p>Mel i mató</p>
<p>Dilluns 9</p> <p>Patates a la riojana (estofades amb xoriço)</p> <p>Truita de formatge amb amanida (tomàquet i cogombre)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa Juliana</p> <p>Llom saltat amb verdures logurt</p>	<p>Dimarts 10</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Ens ho mengem tot: Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures (porro i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Bròquil gratinat</p> <p>Ous trencats amb pernil serrà i patates logurt amb anous</p>	<p>Dimecres 11</p> <p>Espirals ecològics a la napolitana (tomàquet, orenga i formatge)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Lluç al forn amb ceba confitada</p> <p>Quéfir</p>	<p>Dijous 12</p> <p>Arròs ecològic saltat 3 delícies (pèsols, pastanaga i truita)</p> <p>Bacallà amb tomàquet i puré de patates logurt</p> <p>Cuscús saltat amb verdures i panses</p> <p>Pinxos de pollastre amb pebrots</p> <p>Macedònia de fruita</p>	<p>Divendres 13</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)</p> <p>Estofat de vedella ECO amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa de tomàquet</p> <p>Baggel de salmó fumat, rúcula, tomàquet sec i philadelphia logurt</p>
<p>Dilluns 16</p> <p>Llenties ecològiques amb arròs ecològic</p> <p>Truita de pernil dolç amb amanida (enciam i pebrot escalfat)</p> <p>Fruita del temps ecològica cítrica</p> <p>Amanida completa amb advocat</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb patates</p> <p>Formatge fresc amb fruits secs</p>	<p>Dimarts 17</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga amb crostons</p> <p>Botifarra de porc al forn amb amanida (tomàquet i cogombre)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Gall dindi saltat amb verdures logurt amb fruita</p>	<p>Dimecres 18</p> <p>Sopa de picadillo (arròs ecològic, ou dur i pernil)</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Quinoa amb gambes</p> <p>Truita paisana amb verdures</p> <p>Quéfir</p>	<p>Dijous 19</p> <p>Pastís de patata amb pernil dolç i formatge</p> <p>Peix blau a la marinera</p> <p>Crema de sant Josep (Natilla amb galeta)</p> <p>Crema de porros i poma</p> <p>Pinxos de pollastre amb pebrots</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Divendres 20</p> <p>Macarrons integrals ecològics amb tomàquet, ceba i xampinyons</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida completa amb poma</p> <p>Pizza barbacoa logurt</p>
<p>Dilluns 23</p> <p>Puré de bròquil ECO amb crostons</p> <p>Llenties amb arròs, verdures i curri</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Hummus amb bastonets</p> <p>Ous potxé amb samfaina logurt</p>	<p>Dimarts 24</p> <p>Fideuà ecològica marinera</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardineria (pèsols i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassa i taronja</p> <p>Llobarro al forn amb llit de patata i ceba logurt</p>	<p>Dimecres 25</p> <p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)</p> <p>Truita de xampinyons amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Mix de verdures al curry</p> <p>Llom a la planxa amb carxofes arrebossades logurt</p>	<p>Dijous 26</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida (tomàquet i cogombre)</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida completa amb fruits secs</p> <p>Seitons arrebossats logurt</p>	<p>Divendres 27</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA</p> <p>"Cocido madrileño" (cigrons, xoriço, magra, patata i pollastre)</p> <p>"Soldaditos de Pavia" (bacallà arrebossat) amb amanida (enciam i tomàquet)</p> <p>"Rosquilla"</p>
<p>Dilluns 30</p> <p>Crema de verdures de temporada amb crostons</p> <p>Couscous saltat amb verduretes i cigrons</p> <p>Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Ous fregits amb patates logurt amb ametlles</p>	<p>Dimarts 31</p> <p>Bleda amb patata</p> <p>Ragú de vedella (estofada amb pèsols i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p> <p>Amanida verda</p> <p>Hamburguesa de vedella amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge</p> <p>Quallada</p>	<p>Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Empresa certificada ISO 9001.</p> <p>* Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat</p>		

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 10g, 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