



OVOLACTEOVEGETARIÀ



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!



<p>Dilluns 2</p> <p>(*) Llenties ecològiques estofades amb verdures Trita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica cítrica</p>	<p>Dimarts 3</p> <p>(*) Fals Trinxat (saltat de col, patata i ceba) (*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dimecres 4</p> <p>Crema de xampinyons amb crostons (*) Trita de pebrots amb patates dau Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dijous 5</p> <p>Arròs ecològic a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p>	<p>Divendres 6</p> <p>Sopa vegetal amb galets ecològics Cigrons saltats amb tomàquet i ceba Poma al forn</p>
<p>Dilluns 9</p> <p>(*) Patates amb verdures Trita de formatge amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 10</p> <p>Crema de verdures Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dimecres 11</p> <p>Espirals ecològics a la napolitana (tomàquet, orenca i formatge) (*) Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dijous 12</p> <p>Arròs ecològic saltat 3 delícies (pèsols, pastanaga i truita) (*) Seità amb tomàquet i puré de patates logurt</p>	<p>Divendres 13</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Estofat de tofu amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p>
<p>Dilluns 16</p> <p>Llenties ecològiques amb arròs ecològic (*) Trita francesa amb amanida (enciam i pebrot escalivat) Fruita del temps cítrica ecològica</p>	<p>Dimarts 17</p> <p>Crema de carbassa i pastanaga amb crostons (*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 18</p> <p>(*) Sopa vegetal de picadillo (arròs ecològic i ou dur)(sense pernil) (*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dijous 19</p> <p>(*) Puré de patates gratinat (*) Trita paisana amb verdures Crema de sant Josep (Natilla amb galeta)</p>	<p>Divendres 20</p> <p>Macarrons integrals ecològics amb tomàquet, ceba i xampinyons Cigrons estofats amb espínacs Fruita del temps ecològica</p>
<p>Dilluns 23</p> <p>Puré de bròquil ECO amb crostons Llenties amb quinoa, verdures i curri Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dimarts 24</p> <p>(*) Fideuà ecològica de verdures (*) Tofu a la jardinera (pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 25</p> <p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) Trita de xampinyons amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dijous 26</p> <p>(*) Minestra Arròs amb verdures Fruita del temps ecològica</p>	<p>Divendres 27</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA (*) Cigrons estofats amb patata (*) Tofu arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet) (*) logurt</p>
<p>Dilluns 30</p> <p>Crema de verdures de temporada amb crostons Couscous saltat amb verduretes i cigrons Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dimarts 31</p> <p>Bleda amb patata (*) Ragú de tofu (estofat amb pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Empresa certificada ISO 9001. * 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. 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