



VEGETARIÀ SENSE OU



"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!

Dilluns 2 (*) Minestra de verdures (*) Llenties ecològiques estofades amb verdures Fruita del temps ecològica cítrica	Dimarts 3 (*) Fals Trinxat (saltat de col, patata i ceba) (*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet i formatge fresc Fruita del temps ecològica	Dimecres 4 (*) Crema de xampinyons (sense crostons) (*) Wok de tofu, pebrots i ceba amb patates dau Fruita del temps ecològica	Dijous 5 (*) Arròs ecològic amb tomàquet i ceba (*) Seità arrebossat (sense ou) amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt	Divendres 6 (*) Sopa vegetal amb galets sense ou ecològics Cigrons saltats amb tomàquet i ceba Poma al forn
Dilluns 9 (*) Patates amb verdures (*) Tofu saltat amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita del temps	Dimarts 10 Crema de verdures Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Fruita del temps ecològica	Dimecres 11 (*) Pasta sense ou ecològica a la napolitana (tomàquet i orenga) (*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica	Dijous 12 (*) Arròs ecològic saltat 2 delícies (pèsols i pastanaga)(sense truita) (*) Seità amb tomàquet i puré de patates logurt	Divendres 13 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Estofat de tofu amb xampinyons Fruita del temps ecològica
Dilluns 16 (*) Minestra de verdures Llenties ecològiques amb arròs ecològic Fruita del temps cítrica ecològica	Dimarts 17 (*) Crema de carbassa i pastanaga (sense crostons) (*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita del temps	Dimecres 18 (*) Sopa vegetal d'arròs ecològic (*) Seità a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica	Dijous 19 (*) Puré de patates (*) Tofu amb verdures (*) Flam de vainilla	Divendres 20 (*) Macarrons sense ou integrals ecològics amb tomàquet, ceba i xampinyons Cigrons estofats amb espinacs Fruita del temps ecològica
Dilluns 23 (*) Puré de bròquil ECO (sense crostons) Llenties amb quinoa, verdures i curri Fruita del temps ecològica	Dimarts 24 (*) Fideuà sense ou ecològica de verdures (*) Tofu a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	Dimecres 25 Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica	Dijous 26 (*) Minestra Arròs amb verdures Fruita del temps ecològica	Divendres 27 JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA (*) Cigrons estofats amb patata (*) Tofu arrebossat (sense ou) amb amanida (enciam i tomàquet) (*) logurt
Dilluns 30 (*) Crema de verdures de temporada (sense crostons) (*) Cigrons amb verdures Fruita del temps ecològica	Dimarts 31 Bleda amb patata (*) Ragú de tofu (estofat amb pèsols i pastanaga) Fruita del temps	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		

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