



endermar

# ENDER CONSELL

## SETEMBRE



# ESCOLA SANT FERRAN DE CASTELLDEFELS BASAL SEMI-ECOLÒGIC

### Benvingut al nou curs

Endermar t'acompanyarà aquest nou curs al menjador de l'escola i et sorprendrem amb nous menús saludables i equilibrats i amb moltes noves aventures, perquè portis una vida més sana i plena d'energia.

**IMPORTANT**, menjar cinc vegades al dia: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar de manera sana i equilibrada!

Després d'unes llargues vacances d'estiu, cal que comencis a organitzar-te: activitat física, descans i una bona alimentació t'ajudaran a millorar el teu rendiment escolar i et proporcionaran l'energia per gaudir de totes les activitats diàries.

Durant el dia, és millor jugar al parc amb els amics que seure davant de qualsevol pantalla. I el més important: 30 minuts abans d'anar al llit, totes les pantalles apagades.

Els aliments han de ser nutritius, saludables i variats. Per aquest motiu, al setembre et proposem plats basats en productes de temporada, peix fresc i noves receptes a base de llegums que t'encantaran.

Tenim una gran quantitat de fruites i verdures fresques per acompanyar els àpats: prunes, préssecs i el primer raïm. Les albergínies, les carabasses, les mongetes verdes, els pebrots i l'enciam també són essencials per a una bona alimentació.

Benvingut al menjador de l'escola!

<p><b>Dilluns 14</b></p> <p>Macarrons napolitana (salsa de tomàquet i orenga) Croquetes de pollastre amb saltat de verdures Fruita del temps</p> <p>Crema de xampinyons Llom adobat amb pebrots logurt</p>	<p><b>Dimarts 15</b></p> <p>Puré de carbassó i pastanaga Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) logurt</p> <p>Cuscús amb verdures Seitons arrebossats amb amanida logurt amb fruita</p>	<p><b>Dimecres 16</b></p> <p>Llenties <b>ecològiques</b> estofades amb verdures (porro i pastanaga) Pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell) Fruita del temps</p> <p>Col a la gallega Orada al forn amb ceba i pastanaga Quèfir</p>	<p><b>Dijous 17</b></p> <p>Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Puré d'enciam Truita d'alls tendres amb patates Rodanxes de taronja amb canyella</p>	<p><b>Divendres 18</b></p> <p>Mongeta verda amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>Amanida verda amb fruits secs Crep de verdures i formatge logurt</p>
<p><b>Dilluns 21</b></p> <p>Puré de porros Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Mongeta verda amb patata i ceba Wok de pollastre amb verdures logurt amb fruits secs</p>	<p><b>Dimarts 22</b></p> <p>Llacets carbonara (beixamel, ceba, formatge i bacó) Mandonguilles mixtes a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Crema d'espàrrecs Llobarro al papillot Quallada</p>	<p><b>Dimecres 23</b></p> <p>Paella de verdures (pebrot vermell, pebrot verd, carbassó i pastanaga) Pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix Ous ferrats amb saltat de verdures logurt</p>	<p><b>Dijous 24</b></p> <p>Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, ou dur i maionesa) Sorrell a l'andalusa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Gelats de tarrina</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Costella de porc amb ceba confitada Broqueta de fruita</p>	<p><b>Divendres 25</b></p> <p>Cigrons <b>ecològics</b> saltats amb pernil Estofat de gall dindi Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet Bikini de pernil dolç i formatge logurt</p>
<p><b>Dilluns 28</b></p> <p>Rissoto de bolets Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Puré de verdures Lluç amb tomàquet Quèfir</p>	<p><b>Dimarts 29</b></p> <p>Patates estofades amb verdures (porro i pastanaga) Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes logurt amb mel</p>	<p><b>Dimecres 30</b></p> <p>Crema de verdures Pollastre a l'alet amb patates Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Ous trencats amb pernil i patata logurt</p>		



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar  
Empresa certificada ISO 9001, 14001 i 22000.  
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. 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.