

endermar

# ENDER CONSELL

MAIG  
2021

"A PROP TEU"

Les fruites i les verdures de temporada, es cultiven a prop d'on vivim i estan en el seu moment natural de maduració.

A part del seu aroma, sabor i textura, els mercats de fruites i verdures esdevenen un jardí en flor de colors.

Que podria ser més refrescant que una amanida d'enciams o un bon gaspatxo?

L'estació de les flors dona pas a les maduixes, albercocs, cireres, melons, nespres, etc. Patates, bròcoli, bledes, porros, mongeta verda... també arriben al seu pic d'esplendor a la primavera.



endermar

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

\* Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

<p><b>Dilluns 3</b></p> <p>Amanida de pasta (pernil dolç, blat de moro i olives) Crestes de tonyina amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Hummus Tires de pollastre amb verdures saltades logurt</p>	<p><b>Dimarts 4</b></p> <p>Llenties <b>ecològiques</b> estofades amb magra Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Purè de verdures Gall d'indi a la planxa amb espàrrecs verds logurt</p>	<p><b>Dimecres 5</b></p> <p>Arròs amb tomàquet Contraçuixa de pollastre al orenga amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de gira-sol) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes logurt amb fruites del bosc</p>	<p><b>Dijous 6</b></p> <p>Cigrons <b>ecològics</b> guisats amb ou dur <b>Peix fresc segons mercat</b> a la marinera logurt</p> <p>Amanida completa Ous durs amb pisto de verdures Fruita del temps</p>	<p><b>Divendres 7</b></p> <p>Bròcoli amb patata Ragú de vedella (pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Amanida mixta Crep de pernil i formatge logurt amb nous i mel</p>
<p><b>Dilluns 10</b></p> <p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, formatge i orenga) Trita carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Bistec de vedella a la planxa amb patates logurt</p>	<p><b>Dimarts 11</b></p> <p>Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, ou dur i maionesa) Pernilets de pollastre al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell) Fruita del temps</p> <p>Col a la gallega Peixet al forn amb verdures logurt amb ametlles</p>	<p><b>Dimecres 12</b></p> <p>Mongetes blanques <b>ecològiques</b> estofades amb verdures Botifarra de pagès amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Crema de porros Gall d'indi a la planxa amb patates dau Fruita del temps</p>	<p><b>Dijous 13</b></p> <p>Arròs a la cassola amb carbassa i bolets Sorrrell a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Gelat de vasito nata i maduixa</p> <p>Purè de patata Llom al forn amb poma i verdures Natilles</p>	<p><b>Divendres 14</b></p> <p>Purè de verdures Pit de pollastre empanat amb taboulé de cuscús (tomàquet, cogombre i pebrot) Fruita del temps</p> <p>Amanida de fruits secs Pizza de tonyina Quèfir</p>
<p><b>Dilluns 17</b></p> <p>Espirals amb salsa de formatge Trita paisana amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Crema de pastanaga Torrada amb tomàquet, avocat i salmó fumat logurt</p>	<p><b>Dimarts 18</b></p> <p>Cigrons <b>ecològics</b> saltats amb bacó Mandonguilles amb salsa de tomàquet i timbal d'arròs Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix amb fideus Lluç a la planxa amb escalivada Fruita del temps</p>	<p><b>Dimecres 19</b></p> <p>Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives) Contraçuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Espinacs amb patata Ous remenats amb xampinyons i espàrrecs Quèfir</p>	<p><b>Dijous 20</b></p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Filet de lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga) logurt</p> <p>Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam Fruita del temps</p>	<p><b>Divendres 21</b></p> <p>Mongeta verda amb patata saltada amb pernil Estofat de gall d'indi amb patata Fruita del temps</p> <p>Wok de verdures saltades Llenguado amb llesques de patata al vapor logurt</p>
<p><b>Dilluns 24</b></p> <p><b>FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<p><b>Dimarts 25</b></p> <p>Llenties <b>ecològiques</b> a la riojana (xoriço i verdures) Trita de formatge amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Mongeta verda, pastanaga i xampinyons Salmó al forn amb pebrots logurt</p>	<p><b>Dimecres 26</b></p> <p>Crema de porros Cuixa de pollastre rostit amb patates fregides Fruita del temps</p> <p>Sopa d'au amb pistons Bistec a la planxa amb cuscús i verdures logurt</p>	<p><b>Dijous 27</b></p> <p>Fideus a la cassola amb verdures Bacallà amb samfaina (albergínia, tomàquet, ceba i pebrot) logurt</p> <p>Wok de pollastre a daus amb ceba, pebrot vermell, pebrot verd, salsa de soja i sèsam Batut de fruita</p>	<p><b>Divendres 28</b></p> <p><b>JORNADA GASTRONÒMICA XINESA</b> Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i truita) Rotllets de primavera amb amanida xinesa (enciam, blat de moro, pernil dolç i pastanaga) Plàtan flambejat</p>
<p><b>Dilluns 31</b></p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge) Trita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Verdures al forn Llom a la planxa amb patates logurt amb avellanes</p>	<p>ESCOLA SANT FERRAN DE CASTELLDEFELS</p> <h1>BASAL SEMI-ECOLÒGIC</h1>			



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.