



endermar

ENDER CONSELL

JUNY
2017

APUNT PER L'ESTIU!!!

Hem compartit amb vosaltres durant 10 intensos mesos molts dinars saludables i variats que esperem us hagin agradat.


Durant aquest curs escolar hem après moltes coses: a fer galetes de turró de xixonxa, a reconèixer els aliments de temporada, a descobrir secrets de la festa de Carnestoltes... i hem conegut els nous personatges Endermar que ens acompanyaran i ens descobriren divertides aventures i explicaran coses molt interessants!

Us desitgem que gaudiu molt de les vostres vacances, ja siguin a la ciutat, al poble, al mar o la muntanya. I que durant aquests dies continueu menjant de forma saludable. No us oblideu durant aquests mesos de calor de beure molta aigua, menjar cada setmana verdures i una peça de fruita al dia!

I recordeu que pel proper curs 2017-2018 l'Ender i la Mar us rebran amb els braços ben oberts i carregats de sorpreses i bons aliments!



Escola Santa Coloma

<p>Dilluns 5</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 6</p> <p>Crema de porros amb crostons de pa Rodó de vedella jardineria (patata i pastanaga) logurt I per sopar suggerim..... Arros 3 delícies Broquetes de rap i gambes Macedònia</p>	<p>Dimecres 7</p> <p>Amanida de patata (tonyina, ou dur, blat de moro i olives verdes) Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps I per sopar suggerim..... Sopa de verdures Bistec de vedella planxa amb blat logurt</p>	<p>Dijous 8</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Meló amb pernil Contraçuixa de pollastre al forn amb puré de moniato logurt</p>	<p>Divendres 9</p> <p>Arros a la cassola amb costella Lluç arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Gaspatxo de cieres Hamburguesa de vedella amb pa de sèsam, tomàquet, enciam i albergínia Gelats casolà de plàtan i maduixes</p>
<p>Dilluns 12</p> <p>Llenties guisades amb arròs i verdures (pastanaga i porro) Trita francesa amb tall de formatge i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Vichyssoise Escalopa de vedella amb tomàquet amanit logurt</p>	<p>Dimarts 13</p> <p>Espirals carbonara (nata i bacó) Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Carxofes al forn amb oli i pebre Albergínia farcida de tonyina logurt</p>	<p>Dimecres 14</p> <p>Amanida russa (patata, mongeta verda, pèsols, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa) Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet logurt I per sopar suggerim..... Quinoa amb verdures i gall dindi Un tall de síndria</p>	<p>Dijous 15</p> <p>Arros amb sofregit de tomàquet Peix fresc al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Espinacs amb patates Estofat de magra de porc logurt</p>	<p>Divendres 16</p> <p>Brou de carn amb fideus Llom arrebossat amb patates Fruita del temps I per sopar suggerim..... Amanida de brots amb maduixes, alvocat i fruits secs Crepes de pollastre i porros Batut de iogurt i fruites</p>
<p>Dilluns 19</p> <p>Mongeta verda amb patates Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Espirals integrals amb pesto de pèsols Bacallà a la planxa logurt</p>	<p>Dimarts 20</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassó i pastanaga) i patata Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Bròquil gratinat Llom a la planxa amb patates logurt</p>	<p>Dimecres 21</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge Cruixent de pollastre amb patates xips Gelats i refrescs I per sopar suggerim..... Crema d'espàrrecs Conill a l'ailet amb amanida Nespres</p>		



Menús elaborados por el equipo de nutrición y dietética de Endermar
Empresa certificada ISO 9001.

Valors nutricionals del menú migdia/setmana: Primera setmana 379 kcal, HC75.8g, Lip. 23.4g, Prot. 40.1g— Segona setmana: 512.4 Kcal, HC75.4g, Lip.25g,Prot.39g - Tercera setmana: 518.9kcal, HC. 81g, Lip. 25g, Prot. 43.1g-Quarta setmana 475kcal, HC 89g, Lip. 24g, Prot . 42.4