

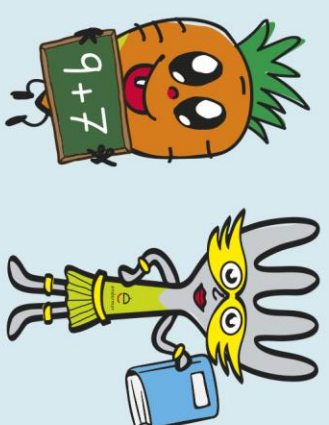
endermar

ENDERMAR CONSELL

SETEMBRE

2017

ESCOLA SANTA COLOMA



BON INICI DE CURS 2017-18!

L'Ender i la Mar ja us estan esperant per acompanyar-vos en aquest nou curs cada migdia i ben segur que us sorprendran amb noves aventures i amb menús saludables que us faran créixer ben sans i forts.

No us oblideu que també us suggerim propostes per sopar perquè els àpats que feu cada dia siguin més equilibrats!!
Després de les llargues vacances cal començar a posar una mica d'ordre en els horaris i en l'alimentació. Segur que aquest estiu heu oblidat una mica les verdures, els llegums i el peix!

Per aquest mes de setembre us proposem plats amb productes de temporada, peix fresc i noves receptes amb llegums que us encantaran.

Tenim moltes fruites i verdures fresques que guarriren els vostres plats cada migdia: l'albergínia, el carbassó, la mongeta verda, el pebrot i l'enciam no poden faltar. Com tampoc les prunes, els préssecs i el primer raïm.

Benvinguts al menjador escolar!!!

endermar

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

Dimarts 12	Arròs amb sofregit de tomàquet Fruita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps I Per sopar suggerim: Pèsols amb patates Croquetes casolans amb amanida iogurt	Dimarts 19	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina, ou dur i rraionesa) Mandonguitles mixtes amb sofregit de tomàquet Fruita del temps I Per sopar suggerim: Crema de tom amb amanida Macedonia	Dimarts 26	Crema de cigrons i porro Llorn arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps I Per sopar suggerim: Fideus xinos amb verdures Salmó al papillote amb patates i verdures Querr	Dimarts 27	Mongeta verda amb patata Hamburgesa mixta a la planxa amb arròs saltat Fruita del temps I Per sopar suggerim: Amanida verda amb cogombre i avocat Truita francesa amb formatge i carbassó al forn iogurt	Dijous 14	Macarrons bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Lluc arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps I Per sopar suggerim: Crema de porros Magr a de porc al forn amb patates Fruita del temps	Dijous 21	Espaguetis saltats amb pollastre i verdures (pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga i ceba) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps I Per sopar suggerim: Arròs amb tomàquet Peixet fregit amb amanida iogurt	Dijous 28	Espirals napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps I Per sopar suggerim: Vinyasolse Bistec de vedella a la planxa amb patates Prima a del primer	Dijous 29	Sopa de l'avia amb galets Pollastre rostit amb herbes aromàtiques i patates al forn Fruita del temps I Per sopar suggerim: Melo amb pernil Pizza casolana de verdures Batut de fruita i iogurt casola	Divendres 15	Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Rodo de vedella amb xampinyons Fruita del temps I Per sopar suggerim: Gaspatxo de sardina Torrada de pa amb tomàquet i truita francesa Gelat casola de iogurt i fruita	Divendres 22	Crema de verdures de temporada Canelons rossini Fruita del temps I Per sopar suggerim: Pa de sècan amb hamburguesa de pollastre, formatge, tomàquet i ruca Gelat casola de iogurt i fruita
Dilluns 18	Llenties estofades amb arròs Solla al forn amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Iogurt I Per sopar suggerim: Crema de pastanaga Llibrets de tom amb amanida Macedonia	Dilluns 25	Arròs amb sofregit de tomàquet Abadejo al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps I Per sopar suggerim: Crema de carbassa Cuixa de pollastre al forn amb verdures iogurt	Dimecres 13	Cigrons estofats amb verdures (pebrot vermell, carbassó i ceba) Contractuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps I Per sopar suggerim: Cuscús amb verdures i tires de vedella iogurt	Dimecres 20	Sopa d'au amb fideus Bacallà amb samfaina (pebrot verd, pebrot vermell, albergínia i tomàquet) Fruita del temps I Per sopar suggerim: Amanida de patates i pastanaga i formatge Bistec a la planxa amb hummus iogurt	Divendres 29											

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 584 kcal, HC 67g, Lip. 19.5g, Prot. 35g – Segona setmana 606 kcal, HC 70.2g, Lip. 20.9g, Prot. 34.2g – Tercera setmana 579 kcal, HC 66g, Lip. 19g, Prot. 36g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 740 kcal, HC 80.5g, Lip. 26.4g, Prot. 45g – Segona setmana 767 kcal, HC 84g, Lip. 28g, Prot. 44.7g – Tercera setmana 737 kcal, HC 80g, Lip. 26g, Prot. 45.7g.