

endermar

ENDER CONSELL

JUNY 2019

L'ESTIU HA ARRIBAT!

Junts hem compartit 10 mesos intensos, amb molts menjars saludables i variats que esperem que hagueu gaudit.

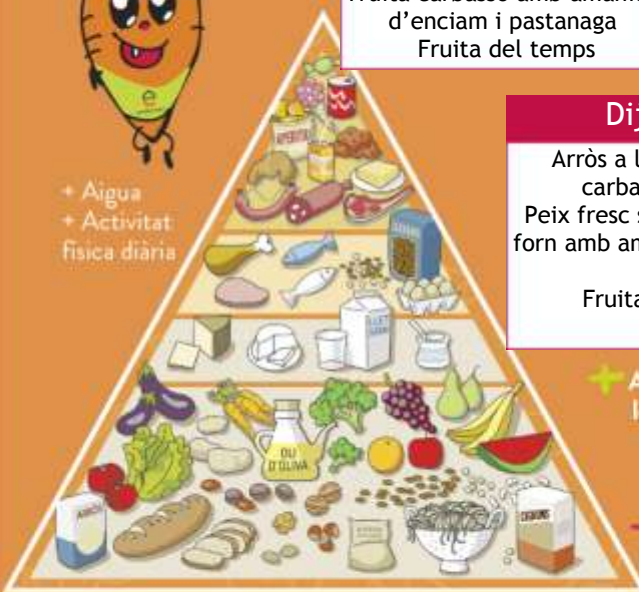
APRÈN A MENJAR UNA DIETA EQUILIBRADA:

La representació gràfica en forma de piràmide permet d'una manera molt visual conèixer el consum recomanat que s'ha de fer dels diferents aliments. D'aquesta manera interpretem que els de la base són aliments primordials que haurien d'aparèixer en la nostra alimentació i els de la punta com menys mengem, millor. Una alimentació saludable ha de ser completa, equilibrada, variada, sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

L'esport també té molts avantatges, contribueix al desenvolupament d'òrgans vitals (cor, pulmons, etc.) i ajuda a establir una bona coordinació, mantenir el pes i dormir millor. A més, és una eina de desenvolupament social que fomenta la integració. Practica esport cada dia!

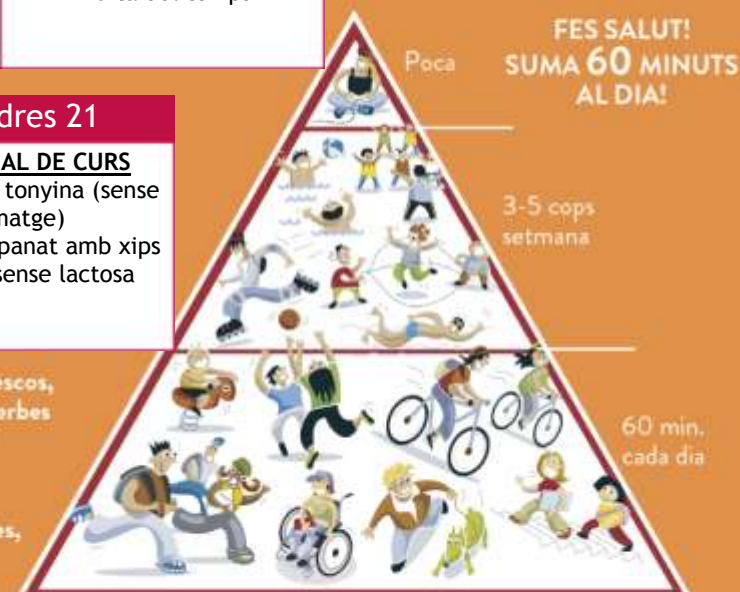


+ Aigua
+ Activitat física diària



+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats



FES SALUT!
SUMA 60 MINUTS AL DIA!

3-5 cops setmana

60 min. cada dia

Dilluns 3 (* Pasta amb salsa napolitana (sense formatge) (* Llom al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Dimarts 4 Amanida alemanya (patata, Frankfurt, ceba i maionesa) Truita francesa amb saltat campestre Fruita del temps	Dimecres 5 Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Botifarra de porc amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Dijous 6 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives negres) Marmitako de tonyina Fruita del temps	Divendres 7 (* Crema tèbia de carbassó (sense llet ni crostons) Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet (* logurt sense lactosa amb coulis de fruits vermells
---	---	--	--	---

Dilluns 10 FESTIU 2ª PASQUA	Dimarts 11 Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons (* Llom al forn amb patates Fruita del temps	Dimecres 12 Empedrat de cigrons (tonyina, pebrot, ceba i olives) Truita de patates amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita del temps	Dijous 13 Paella de verdures (carbassó, albergínia, ceba, pebrot) Pollastre al orenga amb amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps	Divendres 14 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro i olives) Peix al forn amb llet de ceba i patata panadera (* logurt sense lactosa
--	---	--	--	--

Dilluns 17 (* Pasta a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet) (sense formatge) Truita carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Dimarts 18 Mongetes blanques estofades amb verdures Cap de llom rostit amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Dimecres 19 (* Vichysoise (sense llet) Gall dindi al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell) amb patates Fruita del temps
---	---	---

Dijous 20 Arròs a la cassola amb carbassa i bolets Peix fresc segons mercat al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Divendres 21 MENÚ FINAL DE CURS (* Panini de tonyina (sense formatge) Pollastre empanat amb xips (* logurt sense lactosa
--	--



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

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT SALESIANES SANT ANDREU
SENSE LACTOSA