



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.

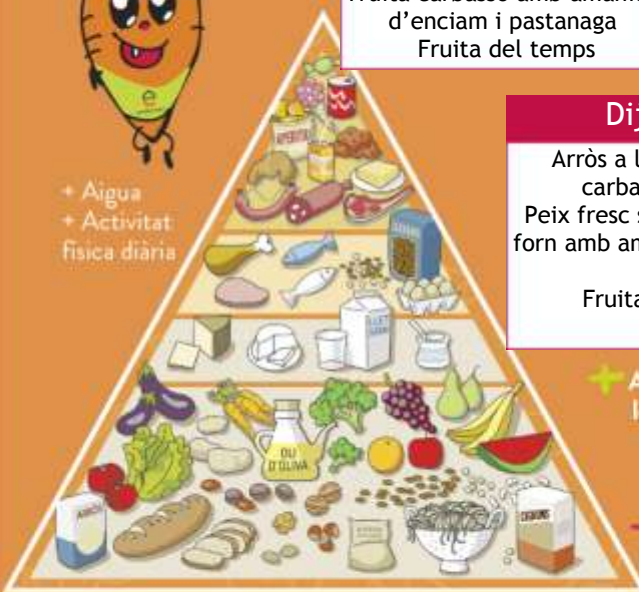
## APRÈN A MENJAR UNA DIETA EQUILIBRADA:

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!

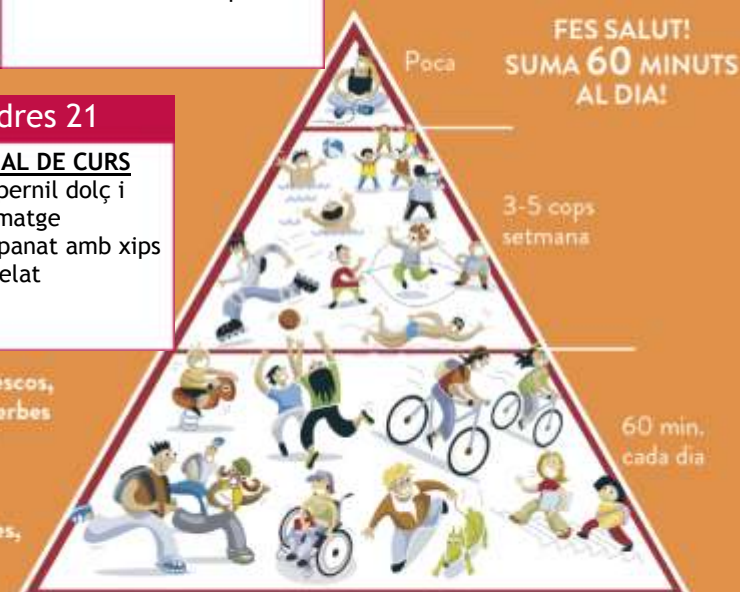


+ Aigua  
+ Activitat física diària



+ 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



<b>Dilluns 3</b> Pasta amb salsa napolitana i formatge Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	<b>Dimarts 4</b> Amanida alemanya (patata, Frankfurt, ceba i maionesa) Truita francesa amb saltat campestre Fruita del temps	<b>Dimecres 5</b> (*) Pasta saltada amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Botifarra de porc amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	<b>Dijous 6</b> Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives negres) Marmitako de tonyina Fruita del temps	<b>Divendres 7</b> Crema tèbia de carbassó amb crostons de pa torrat Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet logurt ecològic amb coulis de fruits vermells
<b>Dilluns 10</b> <b>FESTIU</b> <b>2ª PASQUA</b>	<b>Dimarts 11</b> Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons Canelons de Rossini Fruita del temps	<b>Dimecres 12</b> Empedrat de cigrons (tonyina, pebrot, ceba i olives) Truita de patates amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita del temps	<b>Dijous 13</b> Paella de verdures (carbassó, albergínia, ceba, pebrot) Pollastre al orenga amb amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps	<b>Divendres 14</b> Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro i olives) Peix al forn amb llit de ceba i patata panadera Gelat

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

<b>Dijous 20</b> Arròs a la cassola amb carbassa i bolets Peix fresc segons mercat al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	<b>Divendres 21</b> <b>MENÚ FINAL DE CURS</b> Pizza de pernil dolç i formatge Pollastre empanat amb xips Gelat
--	--



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 LLENTIES**