


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

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

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

Dijous 20 (* Arròs blanc amb carbassa i bolets Peix fresc segons mercat al forn amb amanida d'enciam i olives (* Fruita del temps permesa	Divendres 21 MENÚ FINAL DE CURS (* Panini de tonyina (sense tomàquet) Pollastre empanat amb xips (* Gelat de gel de taronja
---	---



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 TOMÀQUET, FRUITS SECS, LLET, LLENTIES, BLAT DE MORO, PRÉSSEC, MADUIXES, PINYA, ALBERCOC NI FIGA