



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!

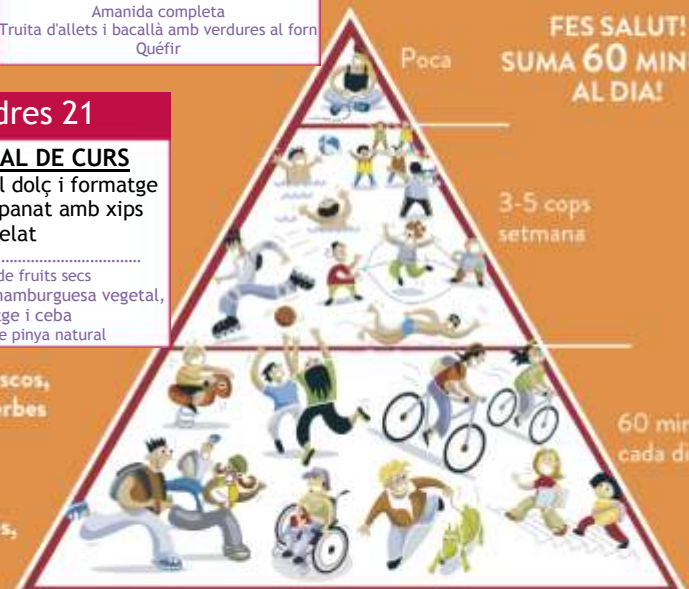


+ Aigua
+ Activitat física diària



+ 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

<p>Dilluns 3</p> <p>Pasta amb salsa napolitana i formatge Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>Purè de verdures Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada Sopa de iogurt amb kiwi</p>	<p>Dimarts 4</p> <p>Amanida alemanya (patata, Frankfurt, ceba i maionesa) Trita francesa amb saltat campestre Fruita del temps</p> <p>Cuscús amb verdures i panses Llenguado a la planxa amb espàrrecs verds iogurt</p>	<p>Dimecres 5</p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Botifarra de porc amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p>Espinacs amb beixamel Bistec de vedella a la planxa amb boniato iogurt amb avellanes</p>	<p>Dijous 6</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives negres) Marmitako de tonyina Fruita del temps</p> <p>Mix de verdures gratinades Pastís de fruites Quéfir</p>	<p>Divendres 7</p> <p>Crema tèbia de carbassó amb crostons de pa torrat Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet iogurt ecològic amb coulis de fruits vermells</p> <p>Espaguetis amb cloïses Filet dorada amb ceba confitada Rodanxes de taronja amb canyella</p>
<p>Dilluns 10</p> <p>FESTIU 2ª PASQUA</p>	<p>Dimarts 11</p> <p>Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons Canelons de Rossini Fruita del temps</p> <p>Hummus amb palitos Tires de pollastre saltejades amb verdures i salsa de soja iogurt amb nous i mel</p>	<p>Dimecres 12</p> <p>Empedrat de cigrons (tonyina, pebrot, ceba i olives) Trita de patates amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita del temps</p> <p>Crema de xampinyons Salmó a la planxa amb verdures iogurt</p>	<p>Dijous 13</p> <p>Paella de verdures (carbassó, albergínia, ceba, pebrot) Pollastre al ornga amb amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes iogurt amb fruites del bosc</p>	<p>Divendres 14</p> <p>Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro i olives) Peix al forn amb llit de ceba i patata panadera Gelats</p> <p>Sandvitx vegetal amb ou dur, tonyina, enciam, tomàquet i maionesa Macedònia de fruites</p>
<p>Dilluns 17</p> <p>Pasta a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Trita carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>Col a la gallega Pollastre a la planxa amb patates daus iogurt</p>	<p>Dimarts 18</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures Cap de llom rostit amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Sardines al forn amb all i julivert iogurt amb ametlles</p>	<p>Dimecres 19</p> <p>Vichysoisse Gall dindi al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell) amb patates Fruita del temps</p> <p>Amanida completa Trita d'allets i bacallà amb verdures al forn Quéfir</p>		
<p>Dijous 20</p> <p>Arròs a la cassola amb carbassa i bolets Peix fresc segons mercat al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>Purè de patata Llom al forn amb poma i verdures Natilles cassolanes</p>		<p>Divendres 21</p> <p>MENÚ FINAL DE CURS Pizza de pernil dolç i formatge Pollastre empanat amb xips Gelats</p> <p>Amanida de fruits secs Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge i ceba Carpaccio de pinya natural</p>		



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

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT SALESIANES SANT ANDREU

BASAL