



endermar

ENDER CONSELL

SETEMBRE 2019



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT SALESIANES SANT ANDREU

BASAL

Benvingut al nou curs 2019-2020!

Endermar t'acompanyarà aquest nou curs al menjador de l'escola i et sorprendrem amb nous menús saludables i equilibrats i amb moltes noves aventures, perquè portis una vida més sana i plena d'energia.

IMPORTANT, menjar cinc vegades al dia: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar de manera sana i equilibrada!

Després d'un llargues vacances d'estiu, cal que comencis a organitzar-te: activitat física, descans i una bona alimentació t'ajudaran a millorar el teu rendiment escolar i et proporcionaran l'energia per gaudir de totes les activitats diàries.

Durant el dia, és millor jugar al parc amb els amics que seure davant de qualsevol pantalla. I el més important: 30 minuts abans d'anar al lli, totes les pantalles apagades.

Els aliments han de ser nutritius, saludables i variats. Per aquest motiu, al setembre et proposem plats basats en productes de temporada: peix fresc i noves receptes a base de legums que t'encantaran.

Tenim una gran quantitat de fruites i verdures fresques per acompanyar els àpats: prunes, préssecs i el primer ram. Les albergínies, les carabasses, les mongetes verdes, els pebrots i t'enciam també son essencials per a una bona alimentació.

Benvingut al menjador de l'escola!

Dilluns 16

Llenties estofades amb magra
Truita de carbassó amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

Minestra de verdures
Xuletetes de gall dindi a la planxa logurt amb nous

Dimarts 17

Crema de porros
Llom arrebossat amb patates fregides
Fruita del temps

Sopa de pasta
Llenguado a la planxa amb verdures saltades
Cuallada

Dimecres 18

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro i tomàquet)
Botifarra de gall dindi al forn amb seques
Fruita del temps

Purè de pastanaga
Ous remenats amb espàrrecs i xampinyons logurt

Dijous 19

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt

Bròquil amb patata i pernil
Llom a la planxa amb tomàquet
Poma al forn

Divendres 20

Gratén de patates (patata amb beixamel de blat de moro i formatge)
Daus de pollastre amb saltat de verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Fruita del temps

Amanida completa amb fruits secs
Pizza de tonyina logurt

Dilluns 23

Espirals amb tonyina i tomàquet
Ous a la portuguesa (patata, pèsols i pernil) amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps

Crema de xampinyons
Llom adobat amb pebrots logurt

Dimarts 24

FESTIU

Dimecres 25

Paella de verdures (pebrot vermell, pebrot verd, carbassó i pastanaga)
Salmó al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

Col a la gallega
Truita d'all tendres amb patates
Quéfir

Dijous 26

Empedrat de cigrons (tomàquet, tonyina i pebrot verd)
Pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell)
Natilla/ Flam

Purè d'enciam
Orada al forn amb ceba i pastanaga
Rodanxes de taronja amb canyella

Divendres 27

Patates estofades amb verdures
Calamars a la romana amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

Amanida verda amb salmó fumat
Crep de verdures i pollastre logurt

Dilluns 30

Crema de verdures
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Mongeta verda amb patata i ceba
Wok de pollastre amb verdures logurt amb fruits secs

