



# ESCOLA MARÉ DE DEU DE LA SOLETAT DE SANT ANDREU BASAL

## ENDER CONSELL

MARÇ  
2020

### "Els Colors de la salut"

La fruita de primavera acoloreix amb matisos que ens enamoren!

Són tan acolorides per la multitud de nutrients, vitamines i minerals que aporten a la nostra salut.

Per tant, cal incloure-les a l'alimentació diària, perquè ens acompanyaran durant tota la primavera.

A més, estan boníssimes!

Per exemple, maduixots i maduixes, prunes, nespres, albercocs, llimones i cireres, són les fruites que contenen més vitamina C.

A l'hort, també descobriràs les hortalisses i verdures i altres aliments i productes típics d'aquesta estació.

Aprofita al màxim l'energia de la primavera i et sentiràs ple de vida i dinàmic per gaudir de totes les activitats a l'aire lliure.

És hora de passejar pels mercats dels nostres pobles i descobrir nous productes mentre admirem els colors dels camps de lavanda, roselles i gira-sols.

Preparat per fer moltes fotos i gaudir de la primavera!



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps <i>cítrica</i></p> <p><small>Crema de verdures</small> Xuletetes de gall dindi planxa amb espàrrecs verds iogurt</p>	<p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet i formatge fresc</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Sopa de galets</small> Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn iogurt amb ametlles</p>	<p>Crema de porros</p> <p>Wok de gall dindi saltat amb verdures i patates dau</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Bledes saltades amb alls i panses</small> Llenguado planxa amb albergínia arrebossada iogurt</p>	<p>Escudella amb galets</p> <p>Carn d'olla (pollastre, pilota, pastanaga, cigrons, col i patata)</p> <p>logurt</p> <p><small>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega</small> Ous remenats amb ceba i xampinyons Poma al forn</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix fresc segons mercat fregit amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Minestra de verdures</small> Entrepà vegetal amb tonyina Mel i mató</p>
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
<p>Patates a la riojana (estofades amb xoriço)</p> <p>Truita de formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Sopa juliana</small> Llom saltat amb verdures iogurt</p>	<p>Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga)</p> <p>Crestes de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Bròquil gratinat</small> Ous trencats amb pernil serrà i patates iogurt amb anous</p>	<p>Macarrons saltats amb carbassó, ceba i tomàquet</p> <p>Pernillets de pollastre BBQ amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Crema de carbassó</small> Lluç al forn amb ceba confitada Quéfir</p>	<p>Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó)</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>logurt</p> <p><small>Cuscús saltat amb verdures i panses</small> Pinxos de pollastre amb pebrots Macedònia de fruita</p>	<p>Sopa d'arròs amb picadillo d'ou dur</p> <p>Bacallà amb tomàquet i puré de patates</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Sopa de tomàquet</small> Baggel de salmó fumat, rúcula, tomàquet sec i philadelphia iogurt</p>
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
<p>Llenties amb arròs</p> <p>Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps <i>cítrica</i></p> <p><small>Amanida completa amb advocat</small> Bistec de vedella a la planxa amb patates Formatge fresc amb fruits secs</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Llom a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Sopa de peix</small> Gall dindi saltat amb verdures iogurt amb fruita</p>	<p>Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i truita)</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Quinoa amb gambes</small> Truita paisana amb verdures Quéfir</p>	<p><b>DIA DEL PARE</b></p> <p>Mongeta verda saltada amb patata, ceba i tomàquet</p> <p>Botifarra al forn amb seques saltades amb all i julivert</p> <p><b>Crema de sant Josep (Natilla amb galeta)</b></p>	<p><b>INICI DE LA PRIMAVERA</b></p> <p>Llacets a la carbonara (nata, ceba i xampinyons)</p> <p>Lluç al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Amanida completa amb poma</small> Pizza vegetal Iogurt amb fruites del bosc</p>
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
<p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Hummus amb bastonets</small> Ous potxé amb samfaina Sopa de iogurt amb kiwi</p>	<p>Fideuà marinera</p> <p>Mandonguilles mixtes a la jardineria (pèsols i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Crema de carbassa i taronja</small> Llobarro al forn amb llit de patata i ceba iogurt</p>	<p>Coliflor amb beixamel</p> <p>Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Mix de verdures al curry</small> Llom a la planxa amb carxofes arrebossades iogurt</p>	<p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Pollastre a la farigola al forn amb amanida (tomàquet i cogombre)</p> <p>logurt</p> <p><small>Amanida completa amb fruits secs</small> Seitons arrebossats Plàtan banyat amb xocolata</p>	<p>Arròs a la cassola amb vegetals (carbassó i carbassa)</p> <p>Perca al forn amb saltat de verdures</p> <p>Fruita del temps</p> <p><small>Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge</small> Quallada</p>
Dilluns 30	Dimarts 31	<p><b>JORNADA HEALTHY</b></p> <p><b>Llenties amb quinoa, verdures i curri</b></p> <p><b>Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</b></p> <p><b>Smothie de plàtan i iogurt ecològic</b></p>		

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

\* Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

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