



endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

menús sostenibles

FEBRER

CARNES TOLTES
2025

Aquest febrer 2025 arriba ple de màgia i colors! Al nostre menú escolar, celebrarem el **Dijous Gras** amb els plats més tradicionals: la **truita de botifarra d'ou**.

I per endolcir la festa... coca de llardons! Per tenir energia per ballar i jugar, hem preparat un menú ple de vitamines amb fruites d'hivern: taronges sucoses, pomes, peres dolces i les primeres maduixetes!

També tindrem verduretes de temporada com els espinacs i el bròquil, que ens ajudaran a estar ben forts.

Som-hi, a gaudir del Carnaval menjant sa!

¿Sabies que...? Les mandarines són trossos d'aigua: necessiten poca aigua per créixer i ens donen molta energia. **Cuida el planeta mentre berenes!**

DILLUNS

3 Espirals al pesto (formatge, alfàbrega i oli)
Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
Pebrots escalivats
Llobarro al papillot amb patata
logurt

10 Crema de carbassó
Arròs saltat amb salsitxes de porc i verdures (mongeta verda, pebrot vermell i ceba)
Fruita del temps
Espinacs gratinats
Caella al forn amb tomàquet amanit
Fruita del temps

17 Arròs 3 delícies (pernil dolç, pastanaga i pèsols)
Truita de carbassó amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps
Quinoa amb espàrrecs verds i alls tendres
Salsitxes amb salsa de tomàquet
logurt

24 Crema de porros i patata amb crostons
Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps
Hummus amb bastonets de pa
Salmó al forn amb porros i pastanaga
Mel i mató

DIMARTS

4 Trinxat de verdures (col i patata)
Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Sopa de verdures
Fingers de pollastre amb ceba confitada
logurt amb ametlles

11 Sopa de peix amb fideus
Remenat d'ou amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps
Coliflor amb patata a la gallega
Gall dindi a la planxa amb ceba confitada
logurt de sabors

18 Crema de verdures de temporada (carbassa, carbassó i patata)
Llom arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps
Amanida mixta
Orada al forn amb pisto de verdures
Quèfir

25 Mongetes blanques saltades amb verdures (pebrots i ceba)
Hamburguesa mixta a la planxa amb cuscús
Fruita del temps
Crema de carbassa i pastanaga
Broquetes de pollastre amb amanida
logurt

DIMECRES

5 **PROTEÏNA VEGETAL**
Crema de carbassa amb crostons
Llenties estofades amb quinoa, pastanaga i carbassó
Fruita del temps
Amanida completa amb fruits secs
Gall dindi a la planxa amb arròs pilaf
logurt

12 Mongetes blanques guisades amb carbassa i porros
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (pastanaga, tomàquet i olives)
Fruita del temps
Crema de carbassó i carbassa
Setons arrebossats amb amanida
logurt

19 Llenties estofades amb pastanaga i ceba
Pernilet de pollastre al forn amb patates panaderes
Fruita del temps
Crema de verdures
Hamburguesa de vedella amb formatge i carbassó al forn
logurt

26 Patates estofades amb hortalisses (porros, pastanaga i carbassó)
Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps
"Fajitas" amb pebrots, ceba i vedella a tires
logurt

DIJOUS

6 Arròs amb sofregit de tomàquet
Fogoner a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
Bledes amb patata
Ous poxè amb ceba i pebrots
Quèfir

13 Mongeta verda amb patata
Estofat de vedella a la jardineria (pastanaga i pèsols)
logurt sostenible natural sense sucre
Sopa de l'àvia
Truita d'espinacs amb tomàquet al forn
Fruita del temps

20 Macarrons al pomodoro (tomàquet i orenga)
Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt sostenible natural sense sucre
Mongetes verdes saltades amb penill
Gall dindi a l'allet amb xips
Broqueta de fruita

27 **DIJOUS GRAS**
Sopa de l'àvia amb pasta
Truita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Crema de xocolata
Espinacs a la catalana
Cap de lllom amb salsa de bolets
Fruita del temps

DIVENDRES

7 Cigrons estofats amb verdures (porros i carbassa)
Contra cuixa de pollastre amb ceba i poma al forn
logurt sostenible natural sense sucre
Cuscús saltat amb verdures i panses
Lluç al forn amb bolets
Macedònia de fruita

14 Noodles amb verdures i salsa de soja (xampinyons, ceba i pastanaga)
Peix fresc segons mercat a la marinera
Fruita del temps
Mongeta verda amb patates
Falafel amb amanida
logurt

21 **PROTEÏNA VEGETAL**
Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Cigrons al curri amb timbal d'arròs
Fruita del temps
Sopa de pollastre amb pasta
Truita de patates amb amanida
logurt

28 **CARNAVAT**
Arròs amb tomàquet
Cuixa de pollastre rostida amb xips
Fruita del temps
Pèsols amb patates
Suquet de rap
logurt

ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL

***OPCIÓ DE PA INTEGRAL A DIARI**

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

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.

