



endermar  
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

menús  
sostenibles

Març

PRIMAVERA MÀGICA  
2025

Hola, descobridors de sabors!

La PRIMAVERA arriba amb un cistell ple de colors i màgia! Sabies que cada aliment és un Superpoder?!

Maduixes vermelles que et fan córrer com el vent.  
Cireres pilotes d'energia que et carreguen les piles!  
Espinacs que et fan un heroi com als videojocs!

Imagina't creant plats divertits que fan somriure el teu cos.

Quins plats t'agradaria inventar aquest mes?!

Cada mossegada és una missió: créixer sans, jugar i aprendre!

Bon profit, herpis de la salut!

Sabies que...? Els fruits i les verdures de temporada redueixen la necessitat de transports llargs, disminueixen la contaminació i contribueixen a cuidar del nostre planeta.

www.endermar.com

DILLUNS

3

## LLIURE DISPOSICIÓ

10

Sopa d'au amb fideus  
Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Pebrots escalivats amb tonyina  
Cap de llom al forn amb patata al caliu  
Iogurt

17

Panató (patata, coliflor, bròquil i pastanaga)  
Cap de llom amb salsa de verdures i cuscús  
Fruita del temps

Pèsols saltats amb patata i bacó  
Bacallà al forn amb pebrot i ceba  
Iogurt

24

Arròs amb verdures (pèsols, pastanaga, ceba i pebrots)  
Remenat d'ou amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Bledes amb patata  
Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures  
Iogurt

31

Mongeta verda amb patata  
Botifarra de pagès al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Espaguetis amb salsa de verdures i parmesà  
Rap a la planxa amb amanida  
Iogurt

DIMARTS

4

Crema de verdures (porros i pastanaga)  
Trita de carbassó amb arròs pilaf  
Fruita del temps

Carxofes saltades amb pernil  
Llenguado a la planxa amb amanida  
Iogurt

11

Arròs saltat amb verdures (xampinyons i porros)  
Mandonguilles mixtes a la jardinera (pèsols i pastanaga)  
Fruita del temps

Purè de verdures  
Sardines al forn amb all i julivert i amanida  
Iogurt

18

Mongetes blanques saltades amb ceba i pebrots  
Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Arròs amb tomàquet  
Pintxos de gall dindi amb amanida  
Quallada amb mel

25

Cigrons estofats amb espinacs  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Quinoa amb pebrot, ceba i carbassó  
Gambes al forn amb all i julivert  
Quèfir

DIMECRES

5

Espirals al pesto (oli, alfàbrega i formatge)  
Rap al forn amb samfaina (albergínia, ceba, pebrots i salsa de tomàquet)  
Fruita del temps

Bledes amb patata  
Contra cuixa de pollastre al forn amb verdures  
Iogurt

12

Llenties guisades amb carbassó i pastanaga  
Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb amanida (enciam, olives i pipes de girasol)  
Iogurt sostenible natural sense sucre

Espinacs amb patates  
Ous remenats amb espàrrecs i xampinyons  
Macedònia de fruita

19

Escudella amb galets  
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Hummus amb crudités de verdures  
Orada a la llimona amb patates al forn  
Iogurt

26

Macarrons amb salsa de formatge  
Lluç al forn amb carbassó arrebossat  
Iogurt sostenible natural sense sucre

Panató de verdures  
Gall dindi al forn amb carbassa  
Fruita de temporada

DIJOUS

6

Trinxat de la Cerdanya (bacó, patata i col)  
Estofat d'au amb pastanaga i xampinyons  
Fruita del temps

Amanida de tomàquet i alvocat  
Salmó al forn amb espàrrecs verds  
Quèfir

13

Patates estofades amb hortals (porros, pebrot vermell i pastanaga)  
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

Sopa de peix  
Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn  
Iogurt

20

PROTEÏNA VEGETAL  
Crema de verdures de temporada (carbassó, pastanaga i carbassa)  
Llenties estofades amb pebrots i patata  
Fruita del temps

Sopa juliana  
Salsitxes de porc a la planxa amb patates i carxofes  
Iogurt

27

Crema de carbassa  
Pernilets de pollastre amb patates panaderes al forn  
Fruita del temps

Arròs tres delícies  
Trita de xampinyons amb tomàquet amant  
Iogurt

DIVENDRES

7

Arròs amb tomàquet  
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Iogurt sostenible natural sense sucre

Crema de pastanaga  
Trita paisana amb amanida  
Fruita del temps

14

PROTEÏNA VEGETAL  
Crema de carbassó amb crostons  
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada)  
Fruita del temps

Mix de verdures al curry  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb carxofes arrebossades  
Iogurt

21

Arròs al pomodoro (tomàquet i orenga)  
Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Iogurt sostenible natural sense sucre

Amanida completa  
Burritos de pollastre i verdures  
Fruita de temporada

28

Cuscús egipci (llenties, ceba i pastanaga)  
Falafel amb salsa de iogurt i amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Pasta de full amb mel

# ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL

\*OPCIÓ DE PA INTERAL 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.

