



endermar

# ENDER CONSELL

## JUNY 2017

### APUNT PER L'ESTIU!!!

Hem compartit amb vosaltres durant 10 intensos mesos molts dinars saludables i variats que esperem us hagin agradat.

Durant aquest curs escolar hem après moltes coses: a fer galetes de turró de xixona, a reconèixer els aliments de temporada, a descobrir secrets de la festa de Carnestoltes... i hem conegut els nous personatges Endermar que ens acompanyaran i ens descobriran divertides aventures i explicaran coses molt interessants!

Us desitgem que gaudiu molt de les vostres vacances, ja siguin a la ciutat, al poble, al mar o la muntanya. I que durant aquests dies continueu menjant de forma saludable. No us oblideu durant aquests mesos de calor de beure molta aigua, menjar cada setmana verdures i una peça de fruita al dia!

I recordeu que pel proper curs 2017-2018 l'Ender i la Mar us rebran amb els braços ben oberts i carregats de sorpreses i bons aliments!



## Escola Sagrat Cor Aldana

<p><b>Dilluns 5</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dimarts 6</b></p> <p>Crema de porros amb crostons de pa Rodó de vedella jardineria (patata i pastanaga) logurt I per sopar suggerim..... Arròs 3 delícies Broquetes de rap i gambes Macedònia</p>	<p><b>Dimecres 7</b></p> <p>Amanida de patata (tonyina, ou dur, blat de moro i olives verdes) Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps I per sopar suggerim..... Sopa de verdures Bistec de vedella planxa amb blat logurt</p>	<p><b>Dijous 8</b></p> <p>Cigrons estofats amb verdures Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Meló amb pernil Contraçuixa de pollastre al forn amb puré de moniato logurt</p>	<p><b>Divendres 9</b></p> <p>Arròs a la cassola amb costella Lluç arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Gaspatxo de cieres Hamburguesa de vedella amb pa de sèsam, tomàquet, enciam, albergínia i mostassa Gelats casolà de plàtan i maduixes</p>
<p><b>Dilluns 12</b></p> <p>Llenties guisades amb arròs i verdures (pastanaga i porro) Trita francesa amb tall de formatge i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Vichyssoise Escalopa de vedella amb tomàquet amanit logurt</p>	<p><b>Dimarts 13</b></p> <p>Espirals amb sofregit de tomàquet Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Carxofes al forn amb oli i pebre Albergínia farcida de tonyina logurt</p>	<p><b>Dimecres 14</b></p> <p>Amanida russa (patata, mongeta verda, pèsols, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa) Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet logurt I per sopar suggerim..... Quinoa amb verdures i gall dindi Un tall de síndria</p>	<p><b>Dijous 15</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Espinacs amb patates Estofat de magra de porc logurt</p>	<p><b>Divendres 16</b></p> <p>Brou de carn amb fideus Llom arrebossat amb patates Fruita del temps I per sopar suggerim..... Amanida de brots amb maduixes, alvocat i fruits secs Crepes de pollastre i porros Batut de iogurt i fruites</p>
<p><b>Dilluns 19</b></p> <p>Mongeta verda amb patates Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps I per sopar suggerim..... Espirals integrals amb pesto de pèsols Bacallà a la planxa logurt</p>	<p><b>Dimarts 20</b></p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge Cruixent de pollastre amb patates xips Gelats i refrescs I per sopar suggerim..... Crema d'espàrrecs Conill a l'allet amb amanida Nespres</p>	<p><b>Dimecres 21</b></p> <p><b>LES CLASSES ACABEN A LES 13h</b></p>		



Menús elaborados por el equipo de nutrición y dietética de Endermar  
Empresa certificada ISO 9001.

**Valors nutricionals del menú migdia/setmana:** Primera setmana 379 kcal, HC75.8g, Lip. 23.4g, Prot. 40.1g– Segona setmana: 512.4 Kcal, HC75.4g, Lip.25g,Prot.39g - Tercera setmana: 518.9kcal, HC. 81g, Lip. 25g, Prot. 43.1g-Quarta setmana 475kcal, HC 89g, Lip. 24g, Prot . 42.4