



Llar d'infants Sagrat Cor Aldana



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 xixonxa, 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 descobriren 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!

<p>Dilluns 5</p>  <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 6</p> <p>Crema de porros amb crostons de pa Rodó de vedella jardineria (patata i pastanaga) logurt</p> <p>I per sopar suggerim..... Arròs 3 delícies Broquetes de rap i gambes Macedònia</p>	<p>Dimecres 7</p> <p>Mongeta verda amb patates Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i ceba Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Sopa de verdures Bistec de vedella planxa amb blat logurt</p>	<p>Dijous 8</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Meló amb pernil Contrauixa de pollastre al forn amb puré de moniato logurt</p>	<p>Divendres 9</p> <p>Arròs a la cassola amb costella Varetes de lluç amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Gaspaxo de cireres Hamburguesa de vedella amb pa de sèsam, tomàquet, enciam, albergínia i mostassa Gelats casolà de plàtan i maduixes</p>
<p>Dilluns 12</p> <p>Llentises guisades amb arròs i verdures (pastanaga i porro) Trita francesa amb tall de formatge i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Vichyssoise Escalopa de vedella amb tomàquet amanit logurt</p>	<p>Dimarts 13</p> <p>Espirals amb sofregit de tomàquet Contrauixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Carxofes al forn amb oli i pebre Albergínia farcida de tonyina logurt</p>	<p>Dimecres 14</p> <p>Mongeta verda amb patates Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet logurt</p> <p>I per sopar suggerim..... Quinoa amb verdures i gall dindi Un tall de sindria</p>	<p>Dijous 15</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Espinacs amb patates Estofat de magra de porc logurt</p>	<p>Divendres 16</p> <p>Brou de carn amb pistons Salsitxes de porc al forn amb patates Fruita del temps</p> <p>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>Dilluns 19</p> <p>Mongeta verda amb patates Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Espirals integrals amb pesto de pèsols Bacallà a la planxa logurt</p>	<p>Dimarts 20</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassó i pastanaga) i patata Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Bròquil gratinat Llom a la planxa amb patates logurt</p>	<p>Dimecres 21</p> <p>Macarrons amb sofregit de tomàquet Cruixent de pollastre amb patates al forn logurt</p> <p>I per sopar suggerim..... Crema d'espàrrecs Conill a l'ailet amb amanida Nespres</p>	<p>Dijous 22</p> <p>Sopa d'au amb pistons Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Taboulé de cous-cous Lluç al forn amb patata panadera logurt</p>	<p>Divendres 23</p> <p>LES CLASSES ACABEN A LES 12h</p>

endermar

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