



endermar

ENDER CONSELL

JUNY 2019

L'ESTIU HA ARRIBAT!

Junts hem compartit 10 mesos intensos, amb molts menjars saludables i variats que esperem que hagueu gaudit.

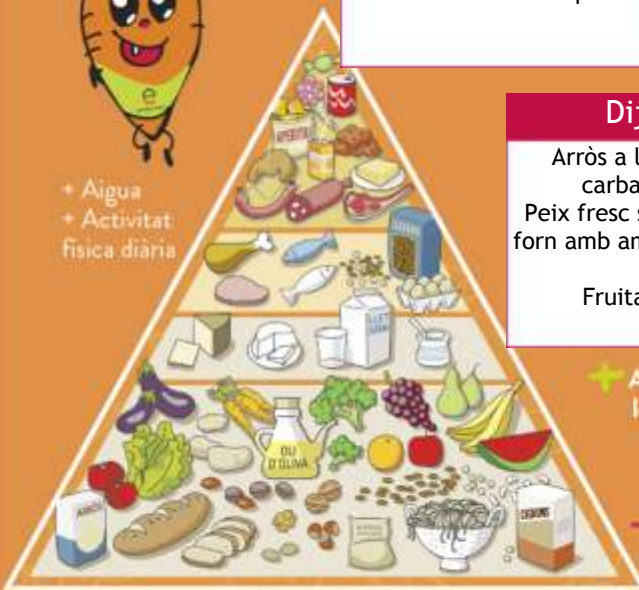
APRÈN A MENJAR UNA DIETA EQUILIBRADA:

La representació gràfica en forma de piràmide permet d'una manera molt visual conèixer el consum recomanat que s'ha de fer dels diferents aliments. D'aquesta manera interpretem que els de la base són aliments primordials que haurien d'aparèixer en la nostra alimentació i els de la punta com menys mengem, millor. Una alimentació saludable ha de ser completa, equilibrada, variada, sostenible i respectuosa amb el medi ambient.

L'esport també té molts avantatges, contribueix al desenvolupament d'òrgans vitals (cor, pulmons, etc.) i ajuda a establir una bona coordinació, mantenir el pes i dormir millor. A més, és una eina de desenvolupament social que fomenta la integració. Practica esport cada dia!

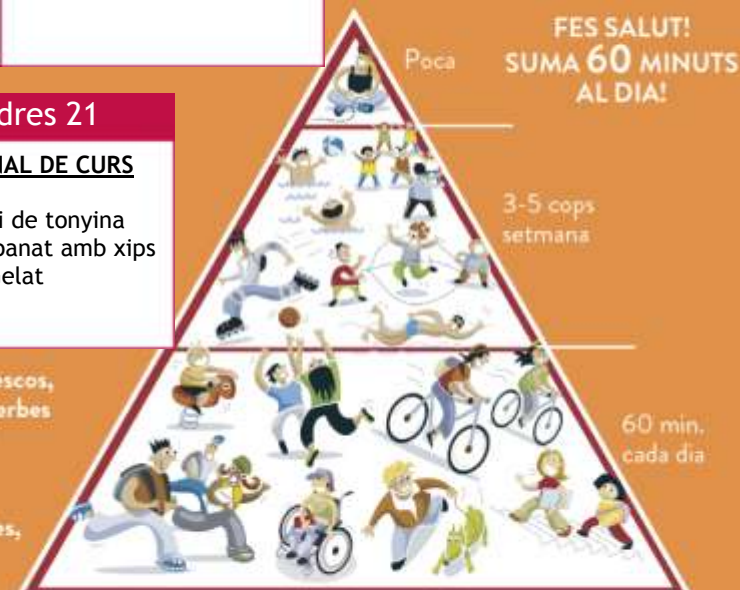


+ Aigua
+ Activitat física diària



+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació

- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats



Dilluns 3 Pasta amb salsa napolitana i formatge Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Dimarts 4 (*) Amanida de patata (patata, tonyina, ceba i maionesa) Truita francesa amb saltat campestre Fruita del temps	Dimecres 5 Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) (*) Lluç al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Dijous 6 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives negres) Marmitako de tonyina Fruita del temps	Divendres 7 Bleda amb patata (*) Truita de formatge amb amanida d'enciam i tomàquet logurt ecològic amb coulis de fruits vermells
Dilluns 10 FESTIU 2ª PASQUA	Dimarts 11 Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons (*) Canelons d'espínacs Fruita del temps	Dimecres 12 JORNADA CROMÀTICA GROGA (*) Arròs milanesa amb formatge i verdures Truita francesa amb xips Natilles	Dijous 13 Empedrat de cigrons (tonyina, pebrot, ceba i olives) (*) Bunyols de bacallà amb amanida d'enciam i pipes de girasol Fruita del temps	Divendres 14 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro i olives) Peix al forn amb llit de ceba i patata panadera Fruita del temps

Dilluns 17 (*) Pasta amb tomàquet i tonyina Truita carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Dimarts 18 Mongetes blanques estofades amb verdures (*) Bacallà al forn amb amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Dimecres 19 Vichysoise (*) Calamars a la romana amb patates Fruita del temps
---	--	--

Dijous 20 Arròs a la cassola amb carbassa i bolets Peix fresc segons mercat al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Divendres 21 MENÚ FINAL DE CURS (*) Panini de tonyina (*) Lluç empanat amb xips Gelat
--	---



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

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religió

ESCOLA L'ESTEL
SENSE CARN