



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!

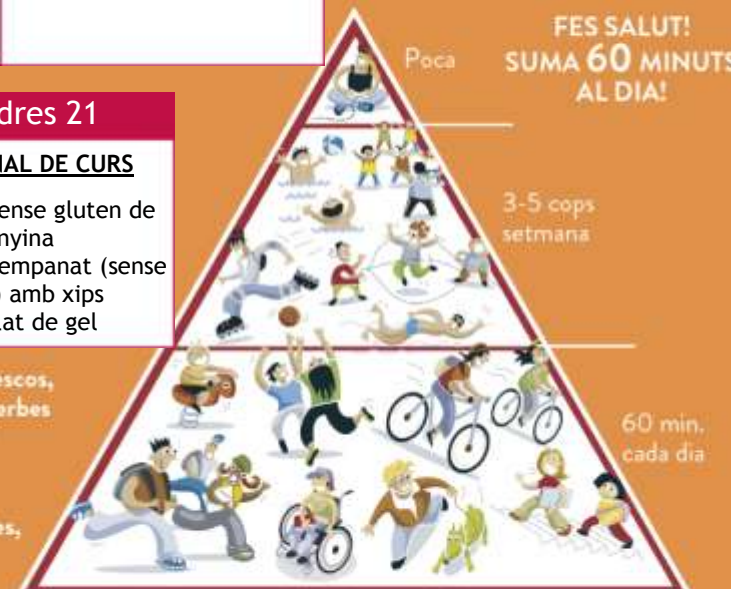


+ Aigua
+ Activitat física diària



+ 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



<p>Dilluns 3</p> <p>(*) Pasta sense gluten amb salsa napolitana i formatge</p> <p>(*) Llom al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 4</p> <p>Amanida alemanya (patata, Frankfurt, ceba i maionesa)</p> <p>Truita francesa amb saltat campestre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 5</p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)</p> <p>Botifarra de porc amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dijous 6</p> <p>Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives negres)</p> <p>Marmitako de tonyina</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Divendres 7</p> <p>Bleda amb patata</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>logurt ecològic amb coulis de fruits vermells</p>
<p>Dilluns 10</p> <p>FESTIU 2ª PASQUA</p>	<p>Dimarts 11</p> <p>Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons</p> <p>(*) Llom al forn amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 12</p> <p>JORNADA CROMÀTICA GROGA</p> <p>Arròs milanesa amb formatge i salsitxes</p> <p>Truita francesa amb xips</p> <p>Natilles</p>	<p>Dijous 13</p> <p>Empedrat de cigrons (tonyina, pebrot, ceba i olives)</p> <p>Pollastre al orenga amb amanida d'enciam i pipes de girasol</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Divendres 14</p> <p>(*) Amanida de pasta sense gluten (pastanaga, blat de moro i olives)</p> <p>Peix al forn amb llit de ceba i patata panadera</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Dilluns 17</p> <p>(*) Pasta sense gluten a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)</p> <p>Truita carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 18</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures</p> <p>Cap de llom rostit amb amanida d'enciam i cogombre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 19</p> <p>Vichysoise</p> <p>Gall dindi al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell) amb patates</p> <p>Fruita del temps</p>		
	<p>Dijous 20</p> <p>Arròs a la cassola amb carbassa i bolets</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida d'enciam i olives</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Divendres 21</p> <p>MENÚ FINAL DE CURS</p> <p>(*) Panini sense gluten de tonyina</p> <p>(*) Pollastre empanat (sense gluten) amb xips</p> <p>(*) Gelat de gel</p>		



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 GLUTEN