

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!

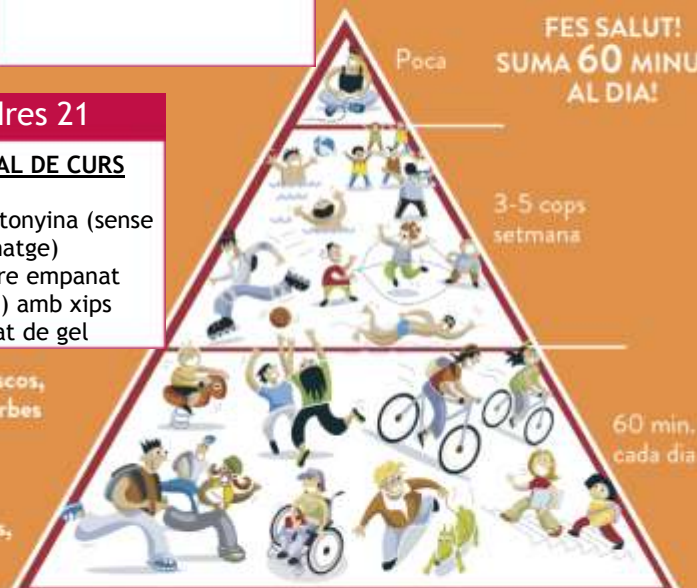


+ Aigua  
+ Activitat física diària



+ 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



FES SALUT!  
SUMA 60 MINUTS AL DIA!

3-5 cops setmana

60 min. cada dia

**Dilluns 3**

(\*) Pasta sense ou amb salsa napolitana (sense formatge)  
(\*) Llom al forn amb amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**Dimarts 4**

(\*) Amanida alemanya (patata, Frankfurt i ceba) (sense maionesa)  
(\*) Lluç al forn amb saltat campestre  
Fruita del temps

**Dimecres 5**

Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)  
Botifarra de porc 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  
Pollastre al forn 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  
(\*) Llom al forn amb patates  
Fruita del temps

**Dimecres 12**

**JORNADA CROMÀTICA GROGA**  
(\*) Arròs milanesa amb salsitxes (sense formatge)  
(\*) Lluç a la llimona amb xips  
(\*) logurt amb plàtan

**Dijous 13**

Empedrat de cigrons (tonyina, pebrot, ceba i olives)  
Pollastre al orenga 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 sense ou a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet) (sense formatge)  
(\*) Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**Dimarts 18**

Mongetes blanques estofades amb verdures  
Cap de llom rostit amb amanida d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**Dimecres 19**

Vichysoisse  
Gall dindi al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell) 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 (sense formatge)  
(\*) Pollastre empanat (sense ou) amb xips  
(\*) Gelat de gel



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 OU**