

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



Dilluns 17

Pasta a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
Truita carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Col a la gallega
Pollastre a la planxa amb patates dau logurt

Dimarts 18

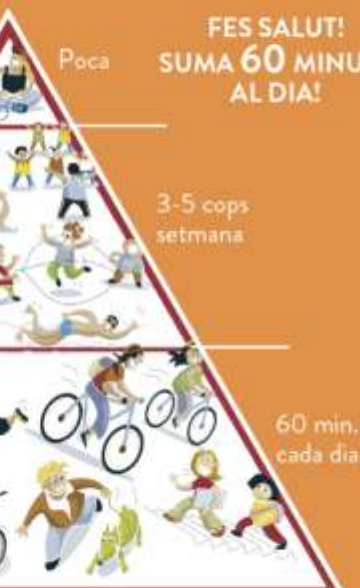
Mongetes blanques estofades amb verdures
Cap de llom rostit amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

Sopa de tomàquet
Sardines al forn amb all i julivert logurt amb ametlles

Dimecres 19

Vichysoise
Gall dindi al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell) amb patates
Fruita del temps

Amanida completa
Truita d'allets i bacallà amb verdures al forn
Quéfir



FES SALUT! SUMA 60 MINUTS AL DIA!

+ 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

Purè de verdures
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada
Sopa de iogurt amb kiwi

Dimarts 4

Amanida alemanya (patata, Frankfurts, ceba i maionesa)
Truita francesa amb saltat campestre
Fruita del temps

Cuscús amb verdures i panses
Llenguado a la planxa amb espàrrecs verds logurt

Dimecres 5

Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Botifarra de porc amb amanida d'enciam i cogombre
Fruita del temps

Espinacs amb beixamel
Bistec de vedella a la planxa amb boniato logurt amb avellanes

Dijous 6

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives negres)
Marmitako de tonyina
Fruita del temps

Mix de verdures gratinades
Pastís de fruites
Quéfir

Divendres 7

Bleda amb patata
Pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
iogurt ecològic amb coulis de fruits vermells

Espaguetis amb cloïses
Filet dorada amb ceba confitada
Rodanxes de taronja amb canyella

Dilluns 10

FESTIU 2ª PASQUA

Dimarts 11

Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons
Canelons de Rossini
Fruita del temps

Crema d'espàrrecs
Salmó a la planxa amb verdures logurt amb nous i mel

Dimecres 12

JORNADA CROMÀTICA GROGA
Arròs milanesa amb formatge i salsitxes
Truita francesa amb xips
Natilles

Hummus amb palitos
Pollastre a la llimona
Macedònia de fruites (plàtan, pinya i poma)

Dijous 13

Empedrat de cigrons (tonyina, pebrot, ceba i olives)
Pollastre al orenga amb amanida d'enciam i pipes de girasol
Fruita del temps

Quinoa amb verdures i gambes
logurt amb fruites del bosc

Divendres 14

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro i olives)
Peix al forn amb llit de ceba i patata panadera
Fruita del temps

Sandvitx vegetal amb ou dur, tonyina, enciam, tomàquet i maionesa logurt

Dilluns 17

Pasta a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
Truita carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita del temps

Col a la gallega
Pollastre a la planxa amb patates dau logurt

Dimarts 18

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

Sopa de tomàquet
Sardines al forn amb all i julivert logurt amb ametlles

Dimecres 19

Vichysoise
Gall dindi al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell) amb patates
Fruita del temps

Amanida completa
Truita d'allets i bacallà amb verdures al forn
Quéfir

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

Purè de patata
Llom al forn amb poma i verdures
Natilles cassolanes

Divendres 21

MENÚ FINAL DE CURS
Pizza de pernil dolç i formatge
Pollastre empanat amb xips
Gelats

Amanida de fruits secs
Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge i ceba
Carpaccio de pinya natural



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

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

ESCOLA L'ESTEL BASAL