



ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ÀSSUMPCIÓ

BASAL ECOLÒGIC



Divendres 1

Pasta ecològica a la carbonara (nata, ceba i bacó)
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Mongeta verda amb patata
Sanvitx vegetal d'avocat i salmó

Divendres 8

Arròs ecològic amb tomàquet
Pollastre al xilindró
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Paninis de pernil cuit i mozzarella
logurt amb nous

Divendres 15

Pasta ecològica marciانا (beixamel d'espinacs)
Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Amanida de fruits secs
Pizza de tonyina
logurt amb fruites del bosc

Divendres 22

Llenties ecològiques estofades amb verdures
Salsitxes amb tomàquet
Fruita del temps

Amanida mixta
Crep de pernil i formatge
logurt



Dilluns 4

Llenties amb verdures
Canelons amb salsa de ceps
Fruita del temps

Purè de verdures amb crostons
Gall dindi al planxa amb patates dau
Natilles

Dilluns 11

Mongeta tendra amb patata
Estofat de porc
Fruita del temps ECO

Crema de porros
Bunyols de bacallà amb verdures
logurt

Dilluns 18

Sopa de peix
Estofat de vedella
Fruita del temps

Mongeta verda saltejada amb pernil
salat i ceba sofregida
Trita de tonyina amb amanida
Quèfir

Dilluns 25

Cuscús saltat amb pollastre
San Jacobo amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
Fruita del temps

Bledes amb passes i pinyols
Ous amb beixamel de xampinyons
Quèfir

Dimarts 5

Escudella
Trita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ECO

Wok de verdures saltades
Pollastre en adob amb pebrots
Fruita del temps

Dimarts 12

Cigrons ecològics estofats amb xoriço
Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Quinoa amb verdures
Gall d'indi a la planxa amb tomàquet
Fruita del temps

Dimarts 19

Arròs ecològic tres delícies (gall dindi, pèsols, pastanaga i blat de moro)
Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

Hummus
Tires de pollastre saltejades amb pebrots

Dimarts 26

Bròquil amb patates
Estofat de gall dindi
Fruita del temps ECO

Espaguetis amb verdures i llagostins
Sardines al forn amb all i julivert
Fruita del temps

Dimecres 6

Coliflor amb patata
Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
logurt

Tomàquet amanit amb mel
Llobarro a la papillot
logurt

Dimecres 13

Paella de carn amb arròs ecològic
Lluç arrebossat amb verdures saltades variades
logurt

Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures
Batut de fruita i logurt

Dimecres 20

Crema de verdures (carbassó i pastanaga)
Cap de llom rostit amb bolets
logurt

Sopa de tomàquet
Peixet al forn amb verdures
Sopa de iogurt amb kiwi

Dimecres 27

Cigrons ecològics amb espinacs
Mandonguilles amb tomàquet
logurt

Crema de xampinyons
Cap de llom a la planxa amb espàrrecs
Flam

Dijous 7

Pizza
Peix fresc a la marinera
Fruita del temps

Col a la gallega
Ous al forn amb pisto de verdures
Quèfir

Dijous 14

Crema de carbassa
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
Fruita del temps

Coliflor gratinada
Trita francesa amb formatge i verdures
Flam

Dijous 21

Pasta ecològica bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps ECO

Purè de patata
Llom al forn amb noma i verdures

Dijous 28

DIJOURS GRAS
Sopa de pasta ecològica
Trita francesa amb botifarra d'ou
Fruita del temps

Mix de verdures gratinades
Hamburguesa vegetal amb patata al forn



ENDER CONSELL

FEBRER 2019

Qui sembra al febrer, collita té.

El febrer és sempre un bon mes per a les verdures, com tots els mesos d'hivern. Els cítrics a principis d'any estan en el seu millor moment i ja podem començar a gaudir de les primeres maduixes.

Els pescadors es prenen temps per fer xarxes noves i reparar tots els seus utensilis.

A la peixateria, és hora de demanar llenguado, ja que s'inicia la seva temporada.

Sol de febrer mai dura un dia sencer. Al camp, hi ha poca feina i s'aprofita el temps portant els fems i adobant.

Es prepara el camp per les sembres de primavera.

Pel febrer neix el bon corder i cal fer les tries de les ovelles.

El Dijous, conegut popularment, com a Dijous Gras, és el punt de partida tradicional per a celebracions de carnestoltes arreu del país.

En aquest dia, és habitual celebrar menjars familiars on els protagonistes són tota mena de plats que combinen els ous i la carn.

I per a Sant Valentí, l'ametller a florir.



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.