



# ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ BASAL ECOLÒGIC



## Divendres 1

### CARNAVAL

Pizza de pernil dolç i formatge  
Peix fresc arrebossat amb amanida  
(enciam, tomàquet i blat de moro)  
Flam

Crema de pastanaga  
Sandvitx vegetal amb ou dur  
Fruita del temps

## Divendres 8

Llacets ecològics a la carbonara  
(nata, ceba i xampinyons)  
Contracuixa de pollastre al forn  
amb amanida (enciam, tomàquet i  
cogombre)  
Fruita del temps

Wok de verdures saltades  
Salmó amb llesques de patata al vapor  
logurt

## Divendres 15

Macarrons ecològics amb  
tomàquet i tonyina  
Peix fresc a la marinera  
Fruita del temps

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

## Divendres 22

Espirals ecològics marcians  
(beixamel d'espínacs)  
Hamburguesa mixta amb  
amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Espaguetis amb verdures i lagostins  
Sardines al forn amb all i julivert amb tomàquet  
amanit  
Fruita del temps

## Divendres 29

Llenties ecològiques estofades  
amb verdures i costella  
Pollastre al forn amb amanida  
(enciam, tomàquet i blat de moro)  
**DIA DEL POSTRE SALUDABLE**  
**MACEDONIA DE FRUITA**

Amanida mixta  
Crep de pernil i formatge

### Dilluns 4

# FESTIU

### Dilluns 11

Bròquil amb patata  
Croquetes amb amanida  
(enciam, tomàquet i pastanaga)  
Fruita del temps

Crema de porros amb crostons de pa  
Cuixetes de pollastre a l'allet amb  
amanida d'enciam i pastanaga  
logurt amb nous

### Dilluns 18

Mongeta tendra amb  
patata  
Estofat de bacallà  
Fruita del temps

Purè de verdures amb crostons  
Lluç arrebossat amb rúcula  
logurt

### Dilluns 25

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

Amanida completa  
Ous durs amb pisto de verdures  
logurt

### Dimarts 5

Llenties ecològiques estofades  
amb verdures  
Ous aurora amb beixamel i  
base de patata i tomàquet  
Fruita del temps

Crema de pastanaga  
Torrada de pa amb tomàquet, alvocat i  
salmó fumat

### Dimarts 12

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

Mongeta verda, pastanaga i xampinyons  
Lluç amb pebrots  
Sopa de iogurt amb kiwi

### Dimarts 19

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

Cuscús amb verdures i panses  
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada  
logurt amb avellanes

### Dimarts 26

Crema de verdures (carbassó  
i pastanaga)  
Estofat de vedella  
Fruita del temps ECO

Mongeta verda amb patata  
Gall d'indi a la planxa amb verdures  
saltades  
logurt amb fruites del bosc

### Dimecres 6

**DIMECRES DE CENDRA**  
Crema de porros  
Salsitxes de pollastre amb  
amanida de seques  
logurt

Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal,  
formatge, tomàquet i enciam  
logurt

### Dimecres 13

Trinxat de la cerdanya (col,  
patata i cruixent de bacó)  
Llom al forn amb amanida  
(enciam, pastanaga i cogombre)  
logurt

Sopa d'au amb pistons  
Wok de pollastre a daus amb ceba, pebrot  
vermell, pebrot verd, salsa de soja i sèsam  
Fruita del temps

### Dimecres 20

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

Verdures al forn  
Bistec de vedella a la planxa amb boniato  
Fruita del temps

### Dimecres 27

Sopa de peix amb arròs  
ecològic  
Gall d'indi rostit amb bolets  
logurt

Quinoa amb verdures i gambes  
Fruita del temps

### Dijous 7

Sopa de pollastre amb  
galets ecològics  
Estofat de porc  
Fruita del temps ECO

Espinacs amb patata  
Ous remenats amb xampinyons i  
espàrrecs  
Quèfir

### Dijous 14

Arròs ecològic amb  
verdures  
Pollastre al xilindró amb  
amanida (enciam, tomàquet i  
olives)  
Fruita del temps

Bistec de vedella a la planxa amb  
cuscús i verdures

### Dijous 21

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

Mix de verdures gratinades  
Hamburguesa vegetal amb patata al forn  
Quèfir

### Dijous 28

Macarrons ecològics bolonyesa  
(carn picada mixta de porc i vedella,  
tomàquet i formatge)  
Trita d'espínacs amb amanida  
(enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Hummus  
Tires de pollastre saltejades amb verdures  
logurt amb nous i mel

## Fruites de Primavera

Les flors anuncien que la primavera ja ha arribat.  
La natura es vesteix de gala amb la floració dels  
arbres fruiters.

"Els Colors de la Salut", colors vius que  
ens enamoren!

El fet que tinguin aquests colors està relacionat  
amb la multitud de nutrients que ens aporten  
per a la salut. A més, estan boníssimes!

És aconsellable gaudir dels fruits típics d'aquesta  
temporada que duren poc temps, però tenen un  
alt contingut en vitamines i minerals: maduixots  
i maduixes, prunes, nespres, albercocs,  
limones i cireres.

Aquestes fruites s'han d'integrar a la nostra vida  
quotidiana perquè ens aporten molts beneficis.

Per exemple, les maduixes i maduixots,  
són unes de les fruites que contenen més  
vitamina C i que ens acompanyaran durant tota  
aquesta estació.

Descobreix també quines hortalisses i verdures  
es troben a l'hort i quins altres aliments i  
productes són típics d'aquesta temporada, per  
aprofitar al màxim l'energia de l'estació i per  
sentir-te dinàmic i amb vitalitat per gaudir  
d'activitats a l'aire lliure.

És hora de passejar pels mercats dels nostres  
pobles i descobrir nous productes admirant els  
colors de la lavanda, de roselles i gira-sols.



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.