

ESCOLA MARIA AUXILIADORA SALESIANES DE SEPÚLVEDA BASAL



HOLA 2021!



Divendres 8

Dilluns 11

Macarrons amb tomàquet i formatge
Croquetes de pernil amb xips
Fruita del temps

Bròquil gratinat
Ous trencats amb pernil serrà i patates
logurt amb anous

Dimarts 12

Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)
Hamburguesa mixta amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i pipes de girasol)
Fruita del temps

Carxofes saltades amb pernil
Llenguado a la planxa amb amanida
logurt amb avellanes

Dimecres 13

Puré de verdures
Pernillets de pollastre al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell) amb patata dau
Fruita del temps

Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega
Truita de bacallà amb albergínia arreboscada
logurt

Dijous 14

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Peix fresc segons mercat
fregit amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Crema de carbassa i taronja
Llom saltat amb verdures
logurt amb fruites del bosc

Divendres 15

Sopa de pasta
Estofat de gall dindi a la jardineria (pèsols i pastanaga)
logurt

Sopa de fideus
Biquini de pernil dolç i formatge
Carpaccio de pinya i kiwi

Dilluns 18

Sopa de peix amb arròs
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

Minestra de verdures
Pollastre a la planxa amb pebrots
Sopa de logurt amb kiwi

Dimarts 19

Crema de l'hort (carbassó i pastanaga)
Mandonguilles amb tomàquet i timbal d'arròs
Fruita del temps

Hummus amb bastonets
Perca al forn amb lilit de patata i ceba
logurt

Dimecres 20

Mongeta verda saltada amb patata i bacó
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

Quinoa amb gambes
Truita paisana amb verdures
Quèfir

Dijous 21

JORNADA CANADENCA
Mac & Cheese (galets amb salsa de formatge gratinats)
Costella de porc amb salsa barbacoa i patates fregides
Pastís 3 llets



Divendres 22

Llenties amb carbassa
Filet de lluç al forn amb tomaquet amanit
Fruita del temps

Crema de porros i poma
Llom a la planxa amb carxofes arreboscades
logurt

Dilluns 25

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Sopa de galets
Gall dindi saltat amb verdures
logurt amb fruita

Dimarts 26

Mongetes blanques estofades amb xoriço
Truita de patata amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

Amanida completa amb fruits secs
Llom al forn amb patates
logurt

Dimecres 27

Mongeta verda amb ceba i tomàquet
Goulash de vedella amb patata
Fruita del temps

Crema de carbassó
Ous potxé amb samfaina
logurt amb ametlles

Dijous 28

Sopa de l'àvia amb fideus
Bacallà a la portuguesa (patata, ceba i pebre vermell)
logurt

Coliflor saltada amb alls
Pinxos d'au adobats amb patates
Pannacotta de mandarina

Divendres 29

MENÚ DON BOSCO
Espaguetis bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)
Wrap de porc i pollastre amb verdures
Natilla de xocolata/vainilla

Amanida de canonges, cherries i formatge fresc
Pizza
Pa de pessic de poma



endermar
**ENDER
CONSELL**

GENER
2021

El mes de gener ens adverteix que Nadal ha acabat i que és hora de tornar als nostres hàbits alimentaris saludables.

Quines són les millors fruites i verdures per a l'hivern?

Les que estan en temporada.

El millor que podem fer és menjar productes en la seva època natural de l'any i dels horts locals.

Els cítrics: taronges, mandarines...

Així com els kiwis i les pomes, ens proporcionen vitamines A i C, perfectes per a mantenir les nostres defenses sempre alerta i ajudar-nos a prevenir els refredats.

Si aquests mesos t'has aficionat a cuinar, veuràs com pots utilitzar-les en molts plats i receptes:

Crema de carbassa i taronja, sopa de kiwi i logurt, crema de porros i poma, pannacotta de mandarina o un deliciós pa de pessic de poma.

I amb el fred, no oblidis també menjar verdures i vindran bé sopes calentes i plats de cullera.

Feliç 2021!

endermar

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Empresa certificada ISO 9001, 14001 i 22000

* Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

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.