



endermar

# ENDER CONSELL

## GENER 2018

### GENER FRED O TEMPERAT, PASSA'L BEN ABRIGAT

Gener és el primer mes del nou any. Donem-li la benvinguda com cal. I comencem el 2018 amb bon peu i preparant-nos per combatre un dels mesos més gelats de l'any.

Com? Aprofitant-nos de les fruites de temporada de gener, època de cítrics: taronges, mandarines, kiwis, llimones i aranges.

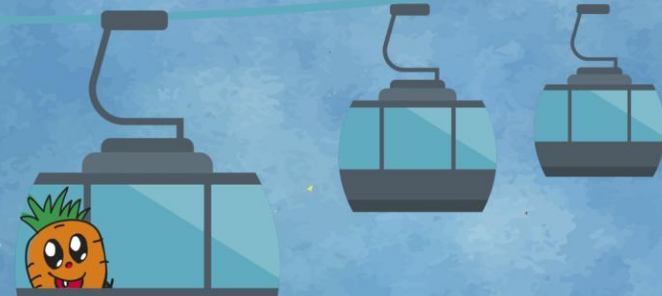
En època de fred els cítrics ens aporten vitamina C, que ens ajuda a escurçar la durada dels refredats i estimular el sistema immunitari, depuren els òrgans, regeneren els teixits i eliminen les substàncies nocives i tòxiques del cos.

Tant la vitamina C com la resta de vitamines són substàncies indispensables per a la vida que l'organisme no pot fabricar i que, s'han de prendre principalment a través de l'alimentació.

Podem prendre vitamina C diàriament no només a través dels cítrics sinó també a través de les verdures verdes (bròcoli, espinacs, pebrot...)

Bona entrada d'any!!!

# Col·legi Maria Auxiliadora Salesianes de Terrassa



<p><b>Dilluns 8</b></p> <p>Crema de carbassó Cuixa de pollastre al forn amb niu de patata i ceba Fruita del temps</p> <p>Sopa de tomàquet Cuscús amb verdures i tires de vedella logurt</p>	<p><b>Dimarts 9</b></p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Trita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Mix de verdures gratinades Gall dindi amb arròs integral logurt</p>	<p><b>Dimecres 10</b></p> <p>Sopa amb fideus Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>Amanida tèbia amb carbassa i formatge Torrada de pa amb tomàquet i truita francesa logurt</p>	<p><b>Dijous 11</b></p> <p>Paella de carn Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p> <p>Espinacs amb patata Hamburguesa de pollastre amb amanida Fruita del temps</p>	<p><b>Divendres 12</b></p> <p>Macarrons bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Croquetes de pernil amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Salmó al papillote amb patates i verdures logurt</p>
<p><b>Dilluns 15</b></p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Sopa de peix amb fideus Llom a la planxa amb escalivada logurt</p>	<p><b>Dimarts 16</b></p> <p>Puré de verdures de temporada amb crostons de pa Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam logurt</p>	<p><b>Dimecres 17</b></p> <p>Lenties estofades amb patata i verdures (porro, pastanaga i ceba) Pollastre a la llimona amb verdures saltades Natilla</p> <p>Vichyssoise Tires de vedella amb arròs integral</p>	<p><b>Dijous 18</b></p> <p>Sopa de l'àvia amb galets Estofat de porc amb patata i pastanaga Fruita del temps</p> <p>Pèsols amb patates Ous al forn amb pisto de verdures logurt</p>	<p><b>Divendres 19</b></p> <p>Espirals carbonara (nata, ceba i bacó) Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Crep de pollastre i formatge amb amanida</p>
<p><b>Dilluns 22</b></p> <p>Crema de carbassa Canelons rossini Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Quinoa amb verdures Peixet a la llimona amb patates dau logurt</p>	<p><b>Dimarts 23</b></p> <p>Mongeta verda saltada amb pernil Guisat de pollastre amb patata amb verdures (porro i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Wok d'arròs amb verdures Llom en adob amb pebrots Batut de fruita i iogurt casolà</p>	<p><b>Dimecres 24</b></p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Graella de verdures Bistec a la planxa amb hummus logurt</p>	<p><b>Dijous 25</b></p> <p>Espaguetis amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>Quiché cassolana d'ou i verdures Quefir</p>	<p><b>Divendres 26</b></p> <p>Arròs a la cubana (sofregit de tomàquet i ou dur) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> <p>Bledes amb patates Croquetes casolanes amb amanida</p>
<p><b>Dilluns 29</b></p> <p>Espirals napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>I per sopar suggerim..... Bròquil amb patata Broqueta de pollastre amb verdures logurt</p>	<p><b>Dimarts 30</b></p> <p>Arròs a la cassola amb verdures (pebrot vermell, pastanaga i carbassó) Limanda a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt</p> <p>Col a la gallega Llom a la planxa amb pisto de verdures Fruita del temps</p>	<p><b>Dimecres 31</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL DON BOSCO</b> Pizza de pernil dolç i formatge Pollastre al forn amb patates Natilles</p> <p>Crema de carbassa Salsitxes de pollastre amb tomàquet amanit logurt</p>		



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. **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.