



endermar

ENDERMAR CONSELL

MAIG 2018



CONEXIXES LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE?

APREN A MENJAR EQUILIBRAT

La piràmide de l'alimentació ens ajuda a saber quins aliments hem de menjar i en quina quantitat. Els de la base de la piràmide són els aliments bàsics que hem de menjar diàriament. A mesura que pugem nivells, el consum es va moderant.

A l'últim graó se situen aquells aliments que només podem menjar ocasionalment. Són els dolços, snacks, refrescos...

Seguint els consells de la piràmide, obtindrem una dieta variada i equilibrada. Una bona alimentació fa que els nens rendixin millor als estudis i a les activitats extraescolars.

endermar

M^a Auxiliadora de Terrassa Basal

Dilluns 7 Purè de verdures Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps I per sopar sagninet... Sopa de peix amb fideus Ilic a la planxa amb escaldada logurt	Dimarts 8 Espaguetis a la bolonyesa (vedella i tomàquet) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps Pa de secan amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam logurt amb fruits secs	Dimecres 9 Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga) Gall dindi al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps Zahareta amb fruits secs Pizza de tonyina Quesit	Dijous 10 Arròs 3 delícies (pastanaga, pesos, gall dindi, olives, blat de moro i truita) Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt ecològic amb coulis de maduixa Crema freda de carbassó Pollastre amb patates i sagninet al forn	Divendres 11 Amanida de pasta (gall dindi, pastanaga, olives i blat de moro) Truita de patata i espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps Cremeta de porri amb formatge de pa amb escaldada i logurt
Dilluns 14 Amanida russa (patata, mongeta, pesos, pastanaga, tonyina, ou dur i maionesa) Salmó al forn amb amanida (enciam, olives i tomàquet) Fruita del temps I per sopar sagninet... Sopa de pasta i fideus Truita de jurec i amb amanida logurt	Dimarts 15 Arròs amb sofregit de tomàquet Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt Salmorejo amb peix i salar Tortada de pa amb escaldada i formatge de cabra Macedonia	Dimecres 16 Tricolor de verdures (patata, bleda i pastanaga) Mandonguilles de tonyina amb salsa de verdures Fruita del temps Humans Fres de pollastre saltat amb soja i verdura Quesit	Dijous 17 Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge rallat) Estofat de gall dindi amb ceba i tomàquet Fruita del temps Fideus salats amb ceba i porri Ilic de salada a la planxa amb arròs Quesit	Divendres 18 Llentises estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Amanida de fruita Fruits de pasta amb formatge i logurt
Dilluns 21 Arròs 3 delícies (pastanaga, pesos, gall dindi, olives, blat de moro i truita) Lluc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps I per sopar sagninet... Sopa vegetal Pollastre a la planxa amb escaldada	Dimarts 22 Amanida d'estiu (patata, mongeta verda, ou dur i tonyina) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps Espinacs a la catalana Llions de basilla al vapor amb amanida Quesit	Dimecres 23 Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Salsitxes d'ou amb salsa de tomàquet Fruita del temps Graceta de verdures Fideus integrals amb formatge fresc i colòndat logurt	Dijous 24 Maria Auxiliadora Pizza (pernil dolç i mozzarella) Pollastre arrebossat amb patates xips Gelat Fideus salats amb ceba i porri Ilic de salada a la planxa amb arròs Quesit	Divendres 25 Macarrons a la carbonara (ceba, nata i bacó) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps Sopa vegetal amb arròs Oles torrades amb formatge i logurt
Dilluns 28 Crema de carbassó Canelons de rossini Fruita del temps I per sopar sagninet... Arròs 3 delícies Enciams variats amanits amb formatge, cogoneres i olives logurt	Dimarts 29 Amanida de pasta (gall dindi, pastanaga, olives i blat de moro) Pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps Tortat de cal i patata Fideus de peix amb amanida Fruita del temps	Dimecres 30 Tricolor (patata, pastanaga i mongeta verda) Bottifarra de gall dindi amb amanida (enciam, tomàquet i olives) logurt Sopa de peix amb pasta fina Caco al forn amb llic de patates i ceba logurt	Dijous 31 Arròs amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps Vell de peix Salsitxes arrebossades amb formatge amanit logurt	

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.

