



endermar

ENDER CONSELL

ABRIL

2018

LLIBRES I ROSES!

El Dia Internacional del Llibre es converteix a Catalunya en una jornada festiva especialment romàntica. Els catalans celebren el seu patró, Sant Jordi, sortint al carrer.

La diada es converteix en una enorme "llibreria-floristeria" a l'aire lliure. Els carrers s'omplen de gent que passeja entre parades de llibres i roses buscant el seu exemplar. Per tota la ciutat hi ha parades amb les últimes novetats editorials, es poden veure autors consagrats signant exemplars i, per descomptat, a tots els carrers s'ensuma l'aroma de les roses.

En aquesta jornada tindrem el Pastís de Sant Jordi. La recepta d'aquest senyor pastís és pa de pessic, mousse de nata, xocolata i crema, podent adornar el pastís com més us agradi.

L'origen d'aquesta curiosa festa és una barreja de tradicions de diferents èpoques. Coincideix, d'una banda, el fet que Sant Jordi sigui des del segle XV el patró de Catalunya; de l'altra, la famosa llegenda de Sant Jordi i el drac: i a més, l'antic costum medieval de visitar la capella de Sant Jordi del Palau de la Generalitat, on se solia fer una fira de roses o dels enamorats.

Per aquesta raó, Sant Jordi també és conegut com el patró dels enamorats a Catalunya.

Bona Diada!



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

Dilluns 2

SETMANA SANTA

Dilluns 9

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, ou dur i olives)
Escalopa de porc amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
I per sopar suggerim:
Brou de pollastre amb pastius
Ou ferrat amb patates i amanida
logut

Dilluns 16

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Estofat de gall dindi amb ceba i tomàquet
Fruita del temps
I per sopar suggerim:
Crema de carbassó
Truita francesa amb patata panadera
logut

Dilluns 23

Sopa de l'àvia amb galets
Truita de patata i espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Natilles
I per sopar suggerim:
Pasta de verdures
Crems de pollastre
Macel·lana de fruita

Dilluns 30

DIA DE LLIURE DISPOSICÓ

Dimarts 3

Purè de verdures (ceba, carbassó i pastanaga)
Canelons de rossini
logut
I per sopar suggerim:
Sopa de peix
Salmon a la planxa amb amanida de brots
logut

Dimarts 10

Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga)
Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
logut ecològic amb coulis de maduixa
Crema de patata i porros
Escalfats amb tonyina
Fruita del temps

Dimarts 17

Sopa amb pistons
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
logut
Minestra de verdures
Verat amb cuscús i païsses
Fruita del temps

Dimarts 24

Mongeta verda saltada
Mandonguilles a la jardineria
Fruita del temps
Amanida d'arros
Salades de porc amb ceba
logut

Dimecres 4

Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)
Truita de patata i carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
Crema de pesos
Broseta de verdura amb amanida
Fruita del temps
Pernils de pollastre amb verdures
logut

Dimecres 11

Bròquil amb patata
Mandonguilles de tonyina amb salsa de verdures
Fruita del temps
Sopa fideu
logut
Sallons arrebossats amb amanida
logut amb ametlles

Dimecres 18

Arròs amb sofregit de tomàquet
Cap de lloç al forn amb salseta
Fruita del temps
Llança de verdures
Peix blanc al forn amb ceba
logut amb ametlles

Dimecres 25

Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Purè de pastanaga
Lluc, arrebossat amb amanida
Macel·lana de fruites

Dijous 5

Espaguetis a la bolonyesa (vedella, tomàquet i formatge)
Abadejo al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Sopa de quinoa i verdures
Broseta de verdura amb amanida
Fruita del temps

Dijous 12

Sopa amb fideus
Bacallà amb samfaina (pebrot vermell, albergínia i tomàquet)
Fruita del temps
Purè de verdures
Crema de patates
Pa amb tomàquet i formatge fresc
Quesó

Dijous 19

Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
Crema de carabasses
Hamburguesa d'au
Quesó amb mel

Dijous 26

Paella de carn
Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
Verdures al vapor
Aubusos i ganjilles amb salsa de tomàquet
logut

Divendres 6

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Salsetxes d'au amb patates fregides
Fruita del temps
Amanida de formatge fresc amb coulis
Pizza vegetal amb topinambur
logut

Divendres 13

Arròs amb sofregit de tomàquet
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps
Espaguetis amb olives
Peix blanc amb carabasses i ceba
Quesó

Divendres 20

Espaguetis amb sofregit de tomàquet
Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Sopa de lloç amb verdures
Païsses de truita (patata, ceba i carbassó)
logut

Divendres 27

Macarrons amb sofregit de tomàquet
Croquetes de rostit amb xips
Fruita del temps
Sopa de galets
Broquetes de rap amb verdures
logut

Col·legi Maria Auxiliadora Salesianes de Terrassa



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.