



DESEMBRE 2021

Nadal és sobre la taula!

Un ambient màgic, que portem dins de nosaltres i que està per tot arreu.

Nadal són els dies més bonics de l'any i la millor oportunitat per cuinar en família.

Tenim moltes coses a fer: decorar la casa, pensar en els menús, ah!, i no oblidar-nos de felicitar a tothom...

Nadal té un fort component gastronòmic, gaudirem de tota mena de menjars: sopes, bullits, pollastre rostit, neules i torrò.

I després de les festes de Nadal, arriben els Reis Mags.

Bon Nadal i bon profit!

DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

1

Arros de muntanya (sofregit, pastanaga i xampinyons)
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

Quinoa amb gambes
Truita paisana amb verdures
Quéfir

2

Mongetes blanques saltades amb verdures i pernil dolç
Caldereta de rap amb patates
logurt **sostenible natural sense sucre**

Mix de verdures i vedella al curry
Broqueta de fruita

3

Sopa d'au amb lletres
Wok de daus de gall dindi, bròcoli i carbassa
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Crema d'espàrrecs
Sandvitx de salmó fumat i philadelfia
logurt

6

FESTIU

7

FESTIU

8

FESTIU

9

Espirals a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Truita de patata i ceba amb amanida (pastanaga, olives i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

Coliflor saltada amb alls
Pinxos d'au adobats amb patates
Plàtan banyat amb xocolata negra

10

Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)
Croquetes de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Amanida de canonges, cherries i formatge fresc
Wrap de verdures i pollastre
logurt

13

Macarrons **integrals** amb tomàquet, orenga i olives negres
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Sopa d'au
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada
logurt

14

Llenties guisades amb arròs
Truita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Cuscús saltat amb verdures i panses
Lluç al forn amb ceba confitada
Quéfir

15

Mongeta verda amb patata
Estofat de gall dindi amb xampinyons
Fruita del temps **ecològica**

Crema de verdures
Ous remenats amb alls tendres i gambetes
logurt

16

Crema de cigrons i carbassa
Peix fresc segons mercat amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot, ceba i tomàquet)
logurt **sostenible natural sense sucre**

Amanida completa amb advocat
Bistec de vedella a la planxa amb boniato
Poma al forn

17

Sopa de peix amb arròs
Contraçuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

Sopa de verdures
Crep de pernil i formatge
Bol de iogurt amb fruita

20

Arròs amb tomàquet
Daus de porc adobats amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

Mongeta verda saltada amb pernil
Lluç a la planxa amb patates
logurt

21

Potatge de mongetes blanques, bledes, patata i pastanaga
Truita de formatge amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Crema de bròcoli
Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet
logurt amb ametlles

22

MENÚ DE NADAL

Sopa de galets amb pilota
Pernillets de pollastre rostits a la catalana (prunes, panses, ceba i pastanaga)
amb patates fregides
Turrons i refresc

INSTITUT MENÉNDEZ PELAYO BASAL

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
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.

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat

