



Maig 2024

“VIDA I COLOR”

Esclata en un festival de colors i alegria a la nostra taula! Els mercats s'omplen de vida, i els plats es converteixen en quadres pintats amb els pinzells de la natura.

Gaudeix de les cireres vermelles com corallets, els albercocs daurats com el sol de la tarda, i les maduixes dolces que ens fan somriure.

Cada mossegada és una aventura plena de vitamines i felicitat.

Així que, famílies, celebrem junts aquesta festa de sabors i colors, i omplim de màgia i salut els cors dels nostres infants en aquest mes florit!

Bon profit i feliç maig a tothom!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESCOLA MARIA AUXILIADORA SALESIANES DE SEPÚLVEDA BASAL		FESTIU	1 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre	2 Llenties estofades amb verdures Peix fresc segons mercat en salsa marinera Fruita del temps i pa integral
6 Arròs amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	7 Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i maionesa) Pollastre al forn amb salsa de poma Fruita del temps	8 Cigrons estofats amb verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	9 Macarrons amb tomàquet i formatge Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre	10 Crema de verdures de temporada Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i amanida (enciam i olives) Fruita del temps i pa integral
13 PICNIC	14 Crema de carbassa Ragú de vedella amb bolets Fruita del temps	15 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral	16 Escudella de galets Carn d'olla (pernilet de pollastre, pilota, cigrons, col, pastanaga i patata) Gelat	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espirals amb tomàquet i formatge Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	22 Mongeta verda amb patata Botifarra de porc a la planxa amb timbal d'arròs Fruita del temps	23 Crema de carbassó amb crostons Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	24 PICNIC
27 Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Truita amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	28 Mongeta verda amb patata Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	29 Cigrons saltats amb verdures Rap al forn amb patata Gelat	30 Sopa d'au amb fideus Pernilets de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	31 Crema de verdures de temporada Croquetes de rostit amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps

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

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.