

ESCOLA SANTA DOROTEA

*NOMÉS ES PODRÀ DISPOSAR DE SEGONA OPCIÓ A PARTIR DE 6È DE PRIMÀRIA

menús
sostenibles
JUNY
2025

2

Llacets al pomodoro
(tomàquet i orenga)
Truitada de patates amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)
*Rotllets de primavera
Fruita del temps

Coliflor al gratén
Salmó al papillot amb espàrrecs
logurt

9

16

Crema de carbassa amb crostons
Hamburguesa mixta a la planxa
amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
*Peix blanc al forn
Fruita del temps

Amanida de tomàquet i alvocat
Truitada de patates i espàrrecs
logurt

3

Tricolor de verdures
(mongeta verda, patata i pastanaga)
Botifarra de pagès a la
planxa amb arròs pilaf
*Caella a les fines herbes
Fruita del temps

Hummus de remolatxa amb crostons
Ous estrellats amb verdures
logurt amb nous

10

Arròs amb tomàquet
Croquetes de pernil amb
amanida (enciam i pastanaga ratllada)
*Ous durs amb beixamel
logurt sostenible natural sense
sucre

Espinacs a la crema
Cap de llim al forn amb moniato
logurt

17

Minestra de verdures saltada
(mongeta verda, coliflor, pèsols i patata)
Guisat de gall dindi amb quinoa
i verdures (pastanaga i porros)
*Falafel de cigrons
Fruita del temps

Meló amb pernil
Llenguado a la planxa amb amanida
logurt

4

Crema de carbassó amb
crostons
Pollastre a la planxa amb
amanida (enciam, olives i cogombre)
*Truitada francesa
Fruita del temps

Amanida completa amb quinoa
Varetes de peix amb carbassó al forn
logurt

11

Amanida d'estiu
(patata, tonyina, olives i tomàquet)
Truitada francesa amb cogombre
i blat de moro
*Estofat de vedella
Fruita del temps

Tallarins amb salsa de soja i verdures
Peixet a la planxa amb mongeta verda saltada
logurt

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
Truitada de carbassó amb enciam i
cogombre
*Salsitxes d'au a la planxa
Fruita del temps

Gaspatxo
Llim a la planxa amb xips d'albergínia
logurt

5

Arròs 3 delícies (pernil dolç,
pèsols i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i
amanida (tomàquet, enciam i blat
de moro)
*Llim al forn
Fruita del temps

Hamburguesa completa amb patates
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
Pernillets de pollastre al forn
amb samfaina (tomàquet, pebrots,
ceba i albergínia)
*Peix blanc al forn
Fruita del temps

Amanida verda amb fruits secs
Remenat d'ous amb xampinyons
logurt

19

Amanida de cigrons (olives
pastanaga, tomàquet i blat de moro)
Bacallà amb patata panadera
al forn
*Ous farcits (tonyina i maionesa)
Fruita del temps

Bledes saltades amb panses
Gall dindi al forn amb amanida
logurt amb fruits secs

6

Cigrons guisats amb verdures
(carbassa i ceba)
Hamburguesa de coliflor i formatge
a la planxa amb patata al forn
*Pollastre a la planxa
logurt sostenible natural sense
sucre

Amanida de l'hort
Pintxos de vedella adobats amb cuscús
Quèfir

13

Fideuà de verdures
(xampinyons, carbassa i pèsols)
Limanda al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
*Llim a la planxa
Fruita del temps

Vichyssoise
Pit de gall dindi a la planxa amb verdures
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS
Pasta amb tomàquet i
formatge
Mix de fregits amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelats

FESTIU

BASAL

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA
INTEGRAL I AIGUA

*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

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.

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria,
l'estiu ens espera ple de màgia!

Hem compartit àpats
colorits i nutritius, que
ens han fet créixer sans i forts!
Ara és temps de descobrir
i explorar sense parar!
patja, muntanya, jocs a l'aire lliure
Fruites fresques com tresors
verdures cruixents que donen
energia de superheroi

Beu aigua fresca per hidratar-te,
així podràs jugar, córrer i somiar
durant tot el dia!
Menja equilibrat durant tot l'estiu,
omple cada moment d'aventures i
cada dia serà més divertit i viu!

Bon profit i feliç estiu!

Sabies
que...? La teva
ampolla reutilitzable
als picnics escolars evita centenars
d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries
salven oceans!

ESCOLA SANTA DOROTEA

menús sostenibles

JUNY 2025

2

(*) Pasta sense gluten al pomodoro (tomàquet i orenga)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

3

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Botifarra de pagès a la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4

(*) Crema de carbassó sense crostons
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures (carbassa i ceba)
(*) Hamburguesa d'au sense al·lèrgens a la planxa amb patata al forn
logurt sostenible natural sense sucre

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet
(*) Llom arrebossat sense gluten amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)
logurt sostenible natural sense sucre

11

Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i tomàquet)
Truita francesa amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13

(*) Fideuà de verdures amb brou casolà i pasta sense gluten (xampinyons, carbassa i pèsols)
Limanda al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

(*) Crema de carbassa sense crostons
(*) Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada (mongeta verda, coliflor, pèsols i patata)
Guisat de gall dindi amb quinoa i verdures (pastanaga i porros)
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
Truita de carbassó amb enciam i cogombre
Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives, pastanaga, tomàquet i blat de moro)
Bacallà amb patata panadera al forn
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS
(*) Pasta sense gluten amb tomàquet i formatge
(*) Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelats

SENSE GLUTEN

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA SENSE GLUTEN I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria, l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats colorits i nutritius, que ens han fet créixer sans i forts! 🍌

Ara és temps de descobrir i explorar sense parar!:

▶ platja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors, verdures cruixents que donen energia de superherois! 🥕

Beu aigua fresca per hidratar-te, així podràs jugar, córrer i somiar durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu, omple cada moment d'aventures i cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies que...? La teua ampolla reutilitzable als picnics escolars evita centenars d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries salven oceans!

ESCOLA SANTA DOROTEA

menús sostenibles

JUNY 2025

2

Llacets al pomodoro (tomàquet i orenga)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

3

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Botifarra de pagès a la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4

(*) Crema de carbassó sense crostons ni làctics
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures (carbassa i ceba)
(*) Hamburguesa d'au sense al·lèrgens a la planxa amb patata al forn
(*) Iogurt sense lactosa

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet
(*) Llom arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)
(*) Iogurt sense lactosa

11

Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i tomàquet)
Truita francesa amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13

(*) Fideuà de verdures amb brou casolà (xampinyons, carbassa i pèsols)
Limanda al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

(*) Crema de carbassa sense crostons ni làctics
(*) Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada (mongeta verda, coliflor, pèsols i patata)
Guisat de gall dindi amb quinoa i verdures (pastanaga i porros)
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
Truita de carbassó amb enciam i cogombre
Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives, pastanaga, tomàquet i blat de moro)
Bacallà amb patata panadera al forn
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS
(*) Pasta amb tomàquet
(*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(*) Gelat de gel

SENSE LACTOSA

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA BLANC I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria, l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats colorits i nutritius, que ens han fet créixer sans i forts! 🍌

Ara és temps de descobrir i explorar sense parar!:

▶ platja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors, verdures cruixents que donen energia de superherois! 🥕

▶ Beu aigua fresca per hidratar-te, així podràs jugar, córrer i somiar durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu, omple cada moment d'aventures i cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies que...? La teua ampolla reutilitzable als picnics escolars evita centenars d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries salven oceans! 🌊



endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

menús
sostenibles
JUNY
2025

2

(*) Llacets amb oli i orenga
(*) Truita francesa amb
amanida (cogombre i olives)
(*) logurt natural

3

(*) Espinacs amb patata
(*) Botifarra de pagès sense
fructosa a la planxa amb
arròs pilaf
(*) logurt natural

4

(*) Crema de carbassó sense
crostons
Pollastre a la planxa amb
amanida (enciam, olives i cogombre)
(*) logurt natural

5

(*) Arròs amb verdures (pèsols i
xampinyons)
(*) Lluç al forn amb llimona i
amb amanida (enciam i olives)
(*) logurt natural

6

(*) Cigrons bullits amb carbassa
(*) Hamburguesa d'au sense
fructosa a la planxa amb patata
al forn
logurt sostenible natural sense
sucre

9

FESTIU

10

(*) Arròs amb oli i alfàbrega
(*) Llom arrebossat amb
amanida (enciam i cogombre)
logurt sostenible natural
sense sucre

11

(*) Amanida d'estiu
(patata, tonyina i olives)
(*) Truita francesa amb
cogombre i enciam
(*) logurt natural

12

Bròquil amb patates
(*) Pernilets de pollastre al
forn amb albergínia al forn
(*) logurt natural

13

(*) Pasta saltada amb
verdures (xampinyons, carbassa i
pèsols)
(*) Limanda al forn amb
amanida (enciam i olives)
(*) logurt natural

16

(*) Crema de carbassa sense
crostons
(*) Hamburguesa mixta sense
fructosa a la planxa amb
amanida (enciam i olives)
(*) logurt natural

17

(*) Minestra de verdures
saltada (coliflor, pèsols i patata)
(*) Daus de gall dindi saltats
amb quinoa i porros
(*) logurt natural

18

(*) Amanida d'arròs
(tonyina i olives)
(*) Truita francesa amb
enciam i cogombre
(*) logurt natural

19

(*) Amanida de cigrons
(olives i cogombre)
Bacallà amb patata
panadera al forn
(*) logurt natural

20

MENÚ FINAL DE CURS
(*) Pasta amb formatge
(*) Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam i olives)
(*) Postra especial sense
fructosa

SENSE FRUCTOSA

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA
BLANC I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria,
l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats
colorits i nutritius, que
ens han fet créixer sans i forts! 💪

Ara és temps de descobrir
i explorar sense parar!:

platja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruïtes fresques com tresors 🍓
verdures cruixents que donen
energia de súperherois 🥕

Beu aigua fresca per hidratar-te,
així podràs jugar, córrer i somiar
durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu,
omple cada moment d'aventures i
cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

**Sabies
que...?**

La teva
ampolla reutilitzable
als picnics escolars evita centenars
d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries
salven oceans!

ESCOLA SANTA DOROTEA

menús sostenibles

JUNY 2025

2

Llacets al pomodoro (tomàquet i orenga)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

3

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
(*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4

Crema de carbassó amb crostons
(*) Remenat d'ou amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5

(*) Arròs amb verdures (xampinyons, pèsols i pastanaga)
(*) Tofu al forn amb llimona i amanida (tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures (carbassa i ceba)
Hamburguesa de colflor i formatge a la planxa amb patata al forn
logurt sostenible natural sense sucre

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet
(*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)
logurt sostenible natural sense sucre

11

(*) Amanida d'estiu (patata, olives i tomàquet)
Truita francesa amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
(*) Ous durs amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13

Fideuà de verdures (xampinyons, carbassa i pèsols)
(*) Seità al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

Crema de carbassa amb crostons
(*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada (mongeta verda, coliflor, pèsols i patata)
(*) Llenties saltades amb quinoa i verdures (pastanaga i porros)
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
Truita de carbassó amb enciam i cogombre
Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives, pastanaga, tomàquet i blat de moro)
(*) Tofu amb patata panadera al forn
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS
Pasta amb tomàquet i formatge
(*) Rotllets de primavera amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

OVOLACTOVEGETARIÀ

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA INTEGRAL I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria, l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats colorits i nutritius, que ens han fet créixer sans i forts! 🍌

Ara és temps de descobrir i explorar sense parar!!
patja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors
verdures cruixents que donen energia de superherois 🥕

Beu aigua fresca per hidratar-te, així podràs jugar, córrer i somiar durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu, omple cada moment d'aventures i cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies que...? La teua ampolla reutilitzable als picnics escolars evita centenars d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries salven oceans! 🌊



endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

menús
sostenibles
JUNY
2025

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria,
l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats
colorits i nutritius, que
ens han fet créixer sans i forts! 💪

Ara és temps de descobrir
i explorar sense parar!:

▶ platja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors
verdures cruixents que donen
energia de superherois 🦸

▶ Beu aigua fresca per hidratar-te,
així podràs jugar, córrer i somiar
durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu,
omple cada moment d'aventures i
cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies
que...?

La teva
ampolla reutilitzable
als picnics escolars evita centenars
d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries
salven oceans! 🌊

www.endermar.com

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA SANTA DOROTEA

2

Llacets al pomodoro
(tomàquet i orenga)

Trita de patates amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)

Fruita del temps

3

Tricolor de verdures
(mongeta verda, patata i pastanaga)

(*) Hamburguesa vegetal a
la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4

Crema de carbassó amb
crostons

(*) Remenat d'ou amb
amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5

(*) Arròs amb verdures
(xampinyons, pèsols i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i
amanida (tomàquet, enciam i blat
de moro)

Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures
(carbassa i ceba)

Hamburguesa de colflor i
formatge a la planxa amb
patata al forn

logurt sostenible natural sense
sucre

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet
(*) Croquetes de bacallà amb
amanida (enciam i pastanaga
ratllada)

logurt sostenible natural sense
sucre

11

Amanida d'estiu
(patata, tonyina, olives i tomàquet)
Trita francesa amb cogombre
i blat de moro
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
(*) Ous durs amb samfaina
(tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13

Fideuà de verdures
(xampinyons, carbassa i pèsols)
Limanda al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

Crema de carbassa amb
crostons

(*) Hamburguesa vegetal a la
planxa amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada
(mongeta verda, coliflor, pèsols i
patata)

(*) Llenties saltades amb
quinoa i verdures (pastanaga i
porros)
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, olives i
pastanaga)

Trita de carbassó amb
enciam i cogombre
Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives
pastanaga, tomàquet i blat de
moro)

Bacallà amb patata
panadera al forn
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS

Pasta amb tomàquet i
formatge

(*) Mix de fregits sense carn
amb amanida (enciam,
pastanaga i blat de moro)
Gelats

SENSE CARN

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA
INTEGRAL I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós





endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

menús
sostenibles
JUNY
2025

2

Llacets al pomodoro
(tomàquet i orenga)
Truita de patates amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)
Fruita del temps

3

Tricolor de verdures
(mongeta verda, patata i pastanaga)
Botifarra de pagès a la
planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4

(*) Crema de carbassó sense
crostons
Pollastre a la planxa amb
amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5

Arròs 3 delícies (pernil dolç,
pèsols i pastanaga)
(*) Truita francesa amanida
(tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures
(carbassa i ceba)
Hamburguesa de colflor i
formatge a la planxa amb
patata al forn
logurt sostenible natural sense
sucre

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet
(*) Llom arrebossat amb
amanida (enciam i pastanaga ratllada)
logurt sostenible natural sense
sucre

11

(*) Amanida d'estiu
(patata, olives i tomàquet)
Truita francesa amb cogombre
i blat de moro
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn
amb samfaina (tomàquet, pebrots,
ceba i albergínia)
Fruita del temps

13

(*) Fideuà de verdures amb
brou casolà (xampinyons, carbassa i
pèsols)
(*) Ous durs amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

(*) Crema de carbassa sense
crostons
Hamburguesa mixta a la
planxa amb amanida (enciam,
tomàquet i olives)
Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada
(mongeta verda, coliflor, pèsols i
patata)
Guisat de gall dindi amb
quinoa i verdures (pastanaga i
porros)
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, olives i
pastanaga)
Truita de carbassó amb
enciam i cogombre
Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives
pastanaga, tomàquet i blat de
moro)
(*) Remenat d'ou amb
patata panadera al forn
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS
Pasta amb tomàquet i
formatge
(*) Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)
Gelats

SENSE PEIX

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA
INTEGRAL I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria,
l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats
colorits i nutritius, que
ens han fet créixer sans i forts 💪

Ara és temps de descobrir
i explorar sense parar!:

▶ platja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors 🍓
verdures cruixents que donen
energia de superherois 🥕

Beu aigua fresca per hidratar-te,
així podràs jugar, córrer i somiar
durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu,
omple cada moment d'aventures i
cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

**Sabies
que...?**

La teva
ampolla reutilitzable
als picnics escolars evita centenars
d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries
salven oceans!

www.endermar.com



ESCOLA SANTA DOROTEA

menús sostenibles

JUNY 2025

2

Llacets al pomodoro (tomàquet i orenga)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

3

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Botifarra de pagès a la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4

(*) Crema de carbassó sense crostons
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures (carbassa i ceba)
Hamburguesa de colflor i formatge a la planxa amb patata al forn
logurt sostenible natural sense sucre

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet (*) Llom arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)
logurt sostenible natural sense sucre

11

Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i tomàquet)
Truita francesa amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13

(*) Fideuà de verdures amb brou casolà (xampinyons, carbassa i pèsols)
Limanda al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

(*) Crema de carbassa sense crostons
(*) Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada (mongeta verda, coliflor, pèsols i patata)
Guisat de gall dindi amb quinoa i verdures (pastanaga i porros)
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
Truita de carbassó amb enciam i cogombre
Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives, pastanaga, tomàquet i blat de moro)
Bacallà amb patata panadera al forn
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS
Pasta amb tomàquet i formatge
(*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

SENSE FRUITS SECS

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA INTEGRAL I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria, l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats colorits i nutritius, que ens han fet créixer sans i forts! 🍌

Ara és temps de descobrir i explorar sense parar!!

patja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors, verdures cruixents que donen energia de superherois! 🥕

Beu aigua fresca per hidratar-te, així podràs jugar, córrer i somiar durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu, omple cada moment d'aventures i cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies que...? La teua ampolla reutilitzable als picnics escolars evita centenars d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries salven oceans! 🌊

ESCOLA SANTA DOROTEA

2 (*) Pasta sense ou al pomodoro (tomàquet i orenga)
(*) Peix blanc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

3 Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Botifarra de pagès a la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4 (*) Crema de carbassó sense crostons
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5 Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6 Cigrons guisats amb verdures (carbassa i ceba)
(*) Hamburguesa d'au sense al·lèrgens a la planxa amb patata al forn
logurt sostenible natural sense sucre

9

FESTIU

10 Arròs amb tomàquet
(*) Llom arrebossat sense ou amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)
logurt sostenible natural sense sucre

11 Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i tomàquet)
(*) Daus de gall dindi saltats amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

12 Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13 (*) Fideuà de verdures amb brou casolà i pasta sense ou (xampinyons, carbassa i pèsols)
Limanda al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16 (*) Crema de carbassa sense crostons
(*) Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17 Minestra de verdures saltada (mongeta verda, coliflor, pèsols i patata)
Guisat de gall dindi amb quinoa i verdures (pastanaga i porros)
Fruita del temps

18 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
(*) Llom a la planxa amb enciam i cogombre
Fruita del temps

19 Amanida de cigrons (olives pastanaga, tomàquet i blat de moro)
Bacallà amb patata panadera al forn
Fruita del temps

20 **MENÚ FINAL DE CURS**
(*) Pasta sense ou amb tomàquet
(*) Pollastre arrebossat sense ou amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelats

SENSE FRUITS SECS NI OU

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA INTEGRAL I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria, l'estiu ens espera ple de màgia!

Hem compartit àpats colorits i nutritius, que ens han fet créixer sans i forts

Ara és temps de descobrir i explorar sense parar!

patja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors, verdures cruixents que donen energia de superherois

Beu aigua fresca per hidratar-te, així podràs jugar, córrer i somiar durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu, omple cada moment d'aventures i cada dia serà més divertit i viu!

Bon profit i feliç estiu!

Sabies que...? La teua ampolla reutilitzable als picnics escolars evita centenars d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries salven oceans!

ESCOLA SANTA DOROTEA

2 (*) Pasta sense llegums al
pomodoro (tomàquet i orenga)
Truita de patates amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)
Fruita del temps

3 Tricolor de verdures
(mongeta verda, patata i pastanaga)
(*) Botifarra de pagès sense
al·lèrgens a la planxa amb
arròs pilaf
Fruita del temps

4 (*) Crema de carbassó sense
crostons
Pollastre a la planxa amb
amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5 (*) Arròs amb verdures (pernil
dolç, xampinyons i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i
amanida (tomàquet, enciam i blat
de moro)
Fruita del temps

6 (*) Trinxat de verdures (carbassa i
carbassó)
Hamburguesa de colflor i
formatge a la planxa amb
patata al forn
logurt sostenible natural sense
sucre

9 **FESTIU**

10 Arròs amb tomàquet
(*) Llom arrebossat sense
llegums amb amanida (enciam i
pastanaga ratllada)
logurt sostenible natural sense
sucre

11 Amanida d'estiu
(patata, tonyina, olives i tomàquet)
Truita francesa amb cogombre
i blat de moro
Fruita del temps

12 Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn
amb samfaina (tomàquet, pebrots,
ceba i albergínia)
Fruita del temps

13 (*) Fideuà de verdures amb
brou casolà i pasta sense
llegums (xampinyons i carbassa)
Limanda al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16 (*) Crema de carbassa sense
crostons
(*) Hamburguesa mixta sense
al·lèrgens a la planxa amb
amanida (enciam, tomàquet i
olives)
Fruita del temps

17 (*) Minestra de verdures
saltada (mongeta verda, coliflor i
patata)
Guisat de gall dindi amb
quinoa i verdures (pastanaga i
porros)
Fruita del temps

18 Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, olives i
pastanaga)
Truita de carbassó amb
enciam i cogombre
Fruita del temps

19 (*) Amanida mixta (olives
pastanaga, tomàquet i blat de
moro)
Bacallà amb patata
panadera al forn
Fruita del temps

20 **MENÚ FINAL DE CURS**
(*) Pasta sense llegums amb
tomàquet i formatge
(*) Pollastre arrebossat
sense llegums amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

SENSE LLEGUMS

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA
BLANC I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria,
l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats
colorits i nutritius, que
ens han fet créixer sans i forts 💪
Ara és temps de descobrir
i explorar sense parar!
patja, muntanya, jocs a l'aire lliure
Fruites fresques com tresors 🍓
verdures cruixents que donen
energia de superherois 🥕

Beu aigua fresca per hidratar-te,
així podràs jugar, córrer i somiar
durant tot el dia!
Menja equilibrat durant tot l'estiu,
omple cada moment d'aventures i
cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

**Sabies
que...?** La teva
ampolla reutilitzable
als picnics escolars evita centenars
d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries
salven oceans! 🌊

ESCOLA SANTA DOROTEA

2 (*) Pasta sense llegums al pomodoro (tomàquet i orenga)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

3 Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
(*) Botifarra de pagès sense al·lèrgens a la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4 (*) Crema de carbassó sense crostons
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5 (*) Arròs amb verdures (pernil dolç, xampinyons i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6 (*) Trinxat de verdures (carbassa i carbassó)
Hamburguesa de colflor i formatge a la planxa amb patata al forn
logurt sostenible natural sense sucre

9 **FESTIU**

10 Arròs amb tomàquet
(*) Llom arrebossat sense llegums amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)
logurt sostenible natural sense sucre

11 Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i tomàquet)
Truita francesa amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

12 Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebros, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13 (*) Fideuà de verdures amb brou casolà i pasta sense llegums (xampinyons i carbassa)
Limanda al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16 (*) Crema de carbassa sense crostons
(*) Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17 (*) Minestra de verdures saltada (mongeta verda, colflor i patata)
Guisat de gall dindi amb quinoa i verdures (pastanaga i porros)
Fruita del temps

18 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
Truita de carbassó amb enciam i cogombre
Fruita del temps

19 (*) Amanida mixta (olives, pastanaga, tomàquet i blat de moro)
Bacallà amb patata panadera al forn
Fruita del temps

20 **MENÚ FINAL DE CURS**
(*) Pasta sense llegums amb tomàquet i formatge
(*) Pollastre arrebossat sense llegums amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

SENSE LLEGUMS NI FRUITS SECS

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA BLANC I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria, l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats colorits i nutritius, que ens han fet créixer sans i forts! 💪

Ara és temps de descobrir i explorar sense parar!:

▶ platja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors, verdures cruixents que donen energia de superherois! 🦸

Beu aigua fresca per hidratar-te, així podràs jugar, córrer i somiar durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu, omple cada moment d'aventures i cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies que...? La teua ampolla reutilitzable als picnics escolars evita centenars d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries salven oceans!

ESCOLA SANTA DOROTEA

2

(*) Pasta sense ou al pomodoro (tomàquet i orenga)
(*) Peix blanc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

3

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Botifarra de pagès a la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4

(*) Crema de carbassó sense crostons
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures (carbassa i ceba)
(*) Hamburguesa d'au sense al·lèrgens a la planxa amb patata al forn
logurt sostenible natural sense sucre

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet
(*) Llom arrebossat sense ou amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)
logurt sostenible natural sense sucre

11

Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i tomàquet)
(*) Daus de gall dindi saltats amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13

(*) Fideuà de verdures amb brou casolà i pasta sense ou (xampinyons, carbassa i pèsols)
Limanda al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

(*) Crema de carbassa sense crostons
(*) Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada (mongeta verda, coliflor, pèsols i patata)
Guisat de gall dindi amb quinoa i verdures (pastanaga i porros)
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
(*) Llom a la planxa amb enciam i cogombre
Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives pastanaga, tomàquet i blat de moro)
Bacallà amb patata panadera al forn
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS
(*) Pasta sense ou amb tomàquet
(*) Pollastre arrebossat sense ou amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelats

SENSE OU

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA INTEGRAL I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria, l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats colorits i nutritius, que ens han fet créixer sans i forts! 💪

Ara és temps de descobrir i explorar sense parar!:

▶ platja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors, verdures cruixents que donen energia de superherois! 🦸

▶ Beu aigua fresca per hidratar-te, així podràs jugar, córrer i somiar durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu, omple cada moment d'aventures i cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies que...? La teua ampolla reutilitzable als picnics escolars evita centenars d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries salven oceans! 🌊

ESCOLA SANTA DOROTEA

menús sostenibles
JUNY 2025

2 Llacets al pomodoro (tomàquet i orenga)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

3 Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Botifarra de pagès a la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4 (*) Crema de carbassó sense crostons
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5 Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols i pastanaga)
(*) Truita francesa amanida (tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6 Cigrons guisats amb verdures (carbassa i ceba)
Hamburguesa de colflor i formatge a la planxa amb patata al forn
logurt sostenible natural sense sucre

9

FESTIU

10 Arròs amb tomàquet (*) Llom arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)
logurt sostenible natural sense sucre

11 (*) Amanida d'estiu (patata, olives i tomàquet)
Truita francesa amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

12 Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13 (*) Fideuà de verdures amb brou casolà (xampinyons, carbassa i pèsols)
(*) Ous durs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

(*) Crema de carbassa sense crostons
(*) Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17 Minestra de verdures saltada (mongeta verda, coliflor, pèsols i patata)
Guisat de gall dindi amb quinoa i verdures (pastanaga i porros)
Fruita del temps

18 Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
Truita de carbassó amb enciam i cogombre
Fruita del temps

19 Amanida de cigrons (olives, pastanaga, tomàquet i blat de moro)
(*) Remenat d'ou amb patata panadera al forn
Fruita del temps

20 **MENÚ FINAL DE CURS**
Pasta amb tomàquet i formatge
(*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Gelat

SENSE PEIX NI NOUS

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA INTEGRAL I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria, l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats colorits i nutritius, que ens han fet créixer sans i forts! 🍌

Ara és temps de descobrir i explorar sense parar!:

▶ platja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors, verdures cruixents que donen energia de superherois! 🥕

Beu aigua fresca per hidratar-te, així podràs jugar, córrer i somiar durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu, omple cada moment d'aventures i cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies que...? La teva ampolla reutilitzable als picnics escolars evita centenars d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries salven oceans! 🌊

ESCOLA SANTA DOROTEA

menús sostenibles

JUNY 2025

2

Llacets al pomodoro (tomàquet i orenga)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

3

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Botifarra de pagès a la planxa amb arròs pilaf
Fruita del temps

4

(*) Crema de carbassó sense crostons ni làctics
Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i amanida (tomàquet, enciam i blat de moro)
Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures (carbassa i ceba)
(*) Hamburguesa d'au sense al·lèrgens a la planxa amb patata al forn
(*) logurt de soja

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet
(*) Llom arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga ratllada)
(*) logurt de soja

11

Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i tomàquet)
Truita francesa amb cogombre i blat de moro
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i albergínia)
Fruita del temps

13

(*) Fideuà de verdures amb brou casolà (xampinyons, carbassa i pèsols)
Limanda al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

(*) Crema de carbassa sense crostons ni làctics
(*) Hamburguesa d'au sense al·lèrgens a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada (mongeta verda, coliflor, pèsols i patata)
Guisat de gall dindi amb quinoa i verdures (pastanaga i porros)
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, olives i pastanaga)
Truita de carbassó amb enciam i cogombre
Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives, pastanaga, tomàquet i blat de moro)
Bacallà amb patata panadera al forn
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS
(*) Pasta amb tomàquet
(*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(*) Gelat de gel

SENSE PLV

(*) EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA BLANC I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria, l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats colorits i nutritius, que ens han fet créixer sans i forts! 🍌

Ara és temps de descobrir i explorar sense parar!:

▶ platja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors 🍓
verdures cruixents que donen energia de superherois 🥕

▶ Beu aigua fresca per hidratar-te, així podràs jugar, córrer i somiar durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu, omple cada moment d'aventures i cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies que...?

La teva ampolla reutilitzable als picnics escolars evita centenars d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries salven oceans! 🌊

ESCOLA SANTA DOROTEA

menús
sostenibles

JUNY
2025

2

Llacets al pomodoro
(tomàquet i orenga)
Trita de patates amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)
Fruita del temps

3

Tricolor de verdures
(mongeta verda, patata i pastanaga)
(*) Botifarra d'au a la planxa
amb arròs pilaf
Fruita del temps

4

Crema de carbassó amb
crostons
Pollastre a la planxa amb
amanida (enciam, olives i cogombre)
Fruita del temps

5

(*) Arròs amb verdures
(xampinyons, pèsols i pastanaga)
Lluç al forn amb llimona i
amanida (tomàquet, enciam i blat
de moro)
Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures
(carbassa i ceba)
Hamburguesa de colflor i
formatge a la planxa amb
patata al forn
logurt sostenible natural sense
sucre

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet
(*) Croquetes de bacallà amb
amanida (enciam i pastanaga
ratllada)
logurt sostenible natural sense
sucre

11

Amanida d'estiu
(patata, tonyina, olives i tomàquet)
Trita francesa amb cogombre
i blat de moro
Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn
amb samfaina (tomàquet, pebrots,
ceba i albergínia)
Fruita del temps

13

Fideuà de verdures
(xampinyons, carbassa i pèsols)
Limanda al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

16

Crema de carbassa amb
crostons
(*) Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada
(mongeta verda, coliflor, pèsols i
patata)
Guisat de gall dindi amb
quinoa i verdures (pastanaga i
porros)
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, olives i
pastanaga)
Trita de carbassó amb
enciam i cogombre
Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives
pastanaga, tomàquet i blat de
moro)
Bacallà amb patata
panadera al forn
Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS
Pasta amb tomàquet i
formatge
(*) Mix de fregits sense porc
amb amanida (enciam,
pastanaga i blat de moro)
Gelat

SENSE PORC

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA
INTEGRAL I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria,
l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats
colorits i nutritius, que
ens han fet créixer sans i forts! 💪

Ara és temps de descobrir
i explorar sense parar!:
patja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors 🍓
verdures cruixents que donen
energia de superherois 🥕

Beu aigua fresca per hidratar-te,
així podràs jugar, córrer i somiar
durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu,
omple cada moment d'aventures i
cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

**Sabies
que...?**

La teva
ampolla reutilitzable
als picnics escolars evita centenars
d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries
salven oceans! 🌊



endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

menús
sostenibles
JUNY
2025

BENVINGUT ESTIU!

El curs s'acaba amb alegria,
l'estiu ens espera ple de màgia! ✨

Hem compartit àpats
colorits i nutritius, que
ens han fet créixer sans i forts! 💪

Ara és temps de descobrir
i explorar sense parar!:

patja, muntanya, jocs a l'aire lliure

Fruites fresques com tresors 🍓
verdures cruixents que donen
energia de superherois 🥕

Beu aigua fresca per hidratar-te,
així podràs jugar, córrer i somiar
durant tot el dia!

Menja equilibrat durant tot l'estiu,
omple cada moment d'aventures i
cada dia serà més divertit i viu! 🌈

Bon profit i feliç estiu! 🍷

Sabies
que...?

La teva
ampolla reutilitzable
als picnics escolars evita centenars
d'envasos de plàstic l'any.

Petites decisions diàries
salven oceans!

www.endermar.com

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA SANTA DOROTEA

2

Llacets al pomodoro
(tomàquet i orenga)

Truita de patates amb
amanida (enciam, pastanaga i blat
de moro)

Fruita del temps

3

Tricolor de verdures
(mongeta verda, patata i pastanaga)

(*) Botifarra d'au a la planxa
amb arròs pilaf

Fruita del temps

4

Crema de carbassó amb
crostons

Pollastre a la planxa amb
amanida (enciam, olives i cogombre)

Fruita del temps

5

(*) Arròs amb verdures
(xampinyons, pèsols i pastanaga)

Lluç al forn amb llimona i
amanida (tomàquet, enciam i blat
de moro)

Fruita del temps

6

Cigrons guisats amb verdures
(carbassa i ceba)

Hamburguesa de colflor i
formatge a la planxa amb
patata al forn

logurt sostenible natural sense
sucre

9

FESTIU

10

Arròs amb tomàquet
(*) Croquetes de bacallà amb
amanida (enciam i pastanaga
ratllada)

logurt sostenible natural sense
sucre

11

Amanida d'estiu
(patata, tonyina, olives i tomàquet)

Truita francesa amb cogombre
i blat de moro

Fruita del temps

12

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre al forn
amb samfaina (tomàquet, pebrots,
ceba i albergínia)

Fruita del temps

13

Fideuà de verdures
(xampinyons, carbassa i pèsols)

Limanda al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)

Fruita del temps

16

Crema de carbassa amb
crostons

(*) Hamburguesa d'au a la
planxa amb amanida
(enciam, tomàquet i olives)

Fruita del temps

17

Minestra de verdures saltada
(mongeta verda, coliflor, pèsols i
patata)

Guisat de gall dindi amb
quinoa i verdures (pastanaga i
porros)

Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, olives i
pastanaga)

Truita de carbassó amb
enciam i cogombre

Fruita del temps

19

Amanida de cigrons (olives
pastanaga, tomàquet i blat de
moro)

Bacallà amb patata
panadera al forn

Fruita del temps

20

MENÚ FINAL DE CURS

Pasta amb tomàquet i
formatge

(*) Mix de fregits sense porc
ni vedella amb amanida
(enciam, pastanaga i blat de moro)

Gelat

SENSE PORC NI VEDELLA

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA
INTEGRAL I AIGUA

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

