



www.endermar.com

CAMPUS
KIDS&US



BASAL JULIOL

2022

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, ou dur i maionesa) Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures Truita de pernil amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	PICNICS	Espirals al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Marmitako de tonyina logurt	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç) Contraçuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Llenties a la riojana (xoriço, porro i pastanaga) Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	Bròcoli amb patata Mandonguilles a la jardinera (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	PICNICS	Mongetes blanques amb tonyina i ou dur Estofat de gall dindi Fruita del temps	Llacets a la carbonara (crema de llet, bacó i formatge) Lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Natilla/ Flam
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Minestra de verdures Canelons de carn amb beixamel Fruita del temps	Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	PICNICS	Arròs amb verdures (mongeta verda, pastanaga i sofregit) Gall dindi a l'allet amb amanida Fruita del temps	Amanida campera (patata, tonyina, ceba, pebrot verd i vermell) Pernilets de pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrots) Fruita del temps
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Pasta freda amb pernil dolç, blat de moro i olives Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	PICNICS	Cigrons amb tomàquet i ou dur Cuixa de pollastre rostit amb patates fregides Fruita del temps	Amanida alemanya (patata, Frankfurt, olives i maionesa) Rap a l'andalusa amb tomàquet amanit Gelats

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

(*) Es cuinarà la dieta a part en cas de prescripció mèdica i/o creença religiosa