



MAIG 2022

“PROXIMITAT”

Les fruites i verdures de temporada es cultiven a prop d'on vivim i així conserven el seu estat òptim de maduració, aroma, sabor i textura.

A més, els mercats de fruites i hortalisses s'han convertit en un jardí acolorit.

La temporada de flors dona pas a una gran quantitat de fruites d'estiu: maduixes, albercocs, cireres, préssecs, etc.

Omple els teus plats de colors per tenir un cos fort!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 (*) Bleda amb pastanaga (*) Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	3 Cigrons ECO estofats amb verdures (porro i pastanaga) Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps	4 Mongeta verda amb patata (*) Hamburguesa d'au amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) (*) logurt descremat	5 (*) Puré de bròcoli (*) Peix fresc segons mercat al forn amb pèsols Fruita del temps ecològica	6 (*) Coliflor a la gallega (*) Pernillets de pollastre al forn amb cuscús Fruita del temps
9 (*) Llenties ECO estofades amb hortalisses Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps ecològica	10 (*) Espinacs saltats Estofat de vedella amb verdures i patata Fruita del temps	11	12 (*) Crema de verdures (*) Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba (*) Fruita del temps	13 Amanida andalusa (patata, tonyina, olives i tomàquet) Conrachuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) (*) logurt descremat
16 Amanida d'espirls (blat de moro, olives i ou dur) (*) Lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	17 Llenties ECO estofades amb arròs (*) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps ecològica	18 (*) Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina (sense maionesa) (*) Pernillets de pollastre al forn amb pebrots (*) logurt descremat	19 Arròs integral a la cubana (tomàquet i ou dur) Peix fresc segons mercat al forn amb allada i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	20 Bròcoli amb pastanaga i patata a l'all (*) Cap de lllom al forn amb patata bullida (*) Fruita del temps
23 Empedrat de mongetes blanques ECO (tonyina, tomàquet i pebrot verd) Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes) (*) Fruita del temps	24 Fals trinxat de bleda amb patata (*) Botifarra d'au a la planxa amb albergínia i carbassó Fruita del temps ecològica	25 (*) Cigrons ECO amb tomàquet i ceba Cuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps	26 JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA (*) Minestra de verdures (*) Panini de tonyina (sense tomàquet) (*) Gelat de gel	27 (*) Puré de carbassó (*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps
30 Llenties ECO estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) (*) Fruita del temps	31 MENÚ FESTIU MARE CÀNDIDA (*) Pèsols saltats amb ceba (*) Llom al forn amb amanida (*) Gelat de gel	ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ HIPOCALÒRIC		

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

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