



endermar



JUNY 2022

ARRIBA L'ESTIU!
Aquest curs ja s'acaba.

Hem compartit junts,
menjars saludables i variats,
que esperem que us hagin agradat.

PER VACANCES
SEGUEIX MENJANT EQUILIBRAT
EL TEU COS NECESSITA
ESTAR BEN ALIMENTAT.

“Plats ben variats faran que de
l'estiu puguis gaudir,
si tots els nutrients el teu cos té,
totes les activitats que vulguis
tindràs l'energia per a fer”.



MENÚ ESPECIAL



INTEGRAL



PA INTEGRAL



DENOMINACIÓ D'ORIGEN



PEIX FRESC



NOVA RECEPTA



PROTEÏNA VEGETAL



ECOLÒGIC



ELABORACIÓ CASOLANA



BENESTAR ANIMAL



KM 0

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

6

(*) Fideus **eco** a la cassola amb verdures
Trita d'espinacs amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

7

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes)
(*) logurt descremat

8

(*) Crema de carbassa
(*) Lluç al forn amb patates
(*) Fruita del temps

9

Mongetes blanques **eco** guisades amb hortalisses (col i pastanaga)
(*) Llom a la planxa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

10

13

(*) Tricolor de verdures
(*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

14

(*) Cigrons **eco** estofats amb hortalisses (porro i pastanaga)
Trita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

15

(*) Puré de patata
(*) Hamburguesa d'au amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
(*) logurt descremat

16

Mongeta verda amb patata
(*) Conracuixa de pollastre al forn amb cuscús
(*) Fruita del temps

17

(*) Puré de carbassó
(*) Lluç al forn amb pèsols
Fruita del temps **ecològica**

20

(*) Llenties **eco** estofades amb verdures
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps **ecològica**

21

(*) Crema de carbassó (sense crostons)
(*) Salsitxes d'au a la planxa amb patata bullida
(*) Fruita del temps

22

MENÚ DE FI DE CURS
(*) Minestra de verdures
(*) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga
(*) 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