



endermar

menús sostenibles

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



FESTIU

6

DIMARTS



- (\*) Pasta blanca amb salsitxes
- (\*) Truita francesa amb enciam i olives
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

7

DIMECRES

- (\*) Macarrons eco a la carbonara (crema de llet, formatge i xampinyons)(sense ceba)
- (\*) Peix fresc segons mercat amb xampinyons
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

1

- (\*) Puré de patata
- (\*) Cuixa de pollastre al forn amb enciam i pipes
- logurt sostenible natural sense sucre

8

DIJOUS

- (\*) Cigrons eco bullits i ou dur
- (\*) Daus de pollastre a saltats amb patates
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

2

- (\*) Arròs blanc eco amb xampinyons
- (\*) Lluç al forn amb patates
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

9

DIVENDRES

- (\*) Puré de carbassa i carbassó (sense pèsols ni ceba)
- (\*) Hamburguesa d'au amb enciam i pipes
- (\*) logurt natural sense sucre

3

- (\*) Mongetes blanques eco bullides amb col
- (\*) Escalopa de lloç amb enciam i cogombre
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

10

13

- (\*) Pasta eco amb oli i alfàbrega
- (\*) Lluç arrebossat amb enciam i olives
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

14

- (\*) Cigrons eco bullits
- (\*) Truita francesa amb enciam i pipes
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

15

- (\*) Patata bullida amb ou dur
- (\*) Hamburguesa mixta amb enciam i cogombre
- logurt sostenible natural sense sucre

16

- (\*) Puré de patata
- (\*) Contracuixa de pollastre al forn amb cuscús
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

17

- (\*) Arròs eco blanc
- (\*) Lluç al forn amb carbassó
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

20

- (\*) Llenties eco bullides amb magra
- (\*) Truita francesa amb enciam i olives
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

21

- (\*) Crema de carbassó (sense ceba)
- (\*) Salsitxes de porc amb patates fregides
- (\*) Fruita del temps permesa (taronja, plàtan, síndria i meló)

22

- MENÚ DE FI DE CURS**
- (\*) Macarrons eco amb oli i tonyina
- (\*) Pollastre arrebossat amb enciam i pipes
- (\*) logurt natural sense sucre

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ  
HIPOCALÒRIC SENSE FRUCTOSA  
NI SORBITOL FLEXIBLE

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