



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

endermar

endermar

7

endermar

endermar

Fideus **eco** a la cassola amb salsitxes de porc i verdures
(*) Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

8

endermar

Venda de proximitat

endermar

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

9

endermar

endermar

Arròs **eco** amb xampinyons, carbassó i pastanaga
(*) Suquet de lluç amb patates (sense marinera)
(*) Fruita del temps

10

endermar

endermar

Mongetes blanques **eco** guisades amb hortalisses (col i pastanaga)
(*) Escalopa de llom sense ou amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

13

endermar

endermar

Pasta **eco** al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
(*) Lluç arrebossat sense ou amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

14

endermar

endermar

(*) Cigrons **eco** estofats amb hortalisses (porro i pastanaga)
(*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

15

endermar

Venda de proximitat

endermar

(*) Amanida alemanya (patata, Frankfurt i ceba) (sense maionesa)
(*) Hamburguesa mixta sense ou amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
(*) logurt de soia

16

endermar

endermar

Mongeta verda amb patata
Contraçuixa de pollastre amb salsa barbacoa i cuscús
(*) Fruita del temps

17

endermar

endermar

Arròs **eco** amb tomàquet
Lluç en salsa verda amb pèsols
Fruita del temps **ecològica**

20

endermar

endermar

Llenties **eco** estofades amb magra de porc
(*) Llom al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps **ecològica**

21

endermar

endermar

(*) Crema de carbassó amb (sense crostons ni llet)
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i patates fregides
(*) Fruita del temps

22

endermar

endermar

MENÚ DE FI DE CURS
(*) Macarrons **eco** a la bolonyesa (sense formatge)
(*) Pollastre arrebossat sense ou amb amanida d'enciam i pastanaga
(*) Gelat de gel

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ SENSE PLV (SÍ VEDELLA) NI OU (SI TRACES)

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