

endermar

# menús sostenibles

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	
<p>2</p> <p>Macarrons <b>ECO</b> al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)                      (*) Pollastre arrebossat sense ou amb amanida (enciam i pastanaga)                      Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures (porro i pastanaga)                      (*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet)                      (*) Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Mongeta verda amb patata                      (*) Hamburguesa mixta (sense ou) amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)                      (*) logurt de soia</p>	<p>5</p> <p>Peix <b>fresc segons mercat</b> en salsa verda amb pèsols                      Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>6</p> <p>(*) Amanida alemanya (patata, frankfurt, olives i ceba) (sense maïonesa)                      Pernilets de pollastre amb salsa barbaça i cuscús                      Fruita del temps</p>	
<p>9</p> <p>Llenties <b>ECO</b> estofades amb magra                      (*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)                      Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>10</p> <p>Llacets amb tomàquet i tonyina                      Estofat de vedella amb verdures i patata                      Fruita del temps</p>	<p>11</p> <h1>FESTIU</h1>		<p>12</p> <p>(*) Arròs <b>ECO</b> 2 delícies (pèsols i pastanaga) (sense pernil dolç)                      Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba                      (*) Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Amanida andalusa (patata, tonyina, olives i tomàquet)                      Contracuíxa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)                      (*) logurt de soia</p>
<p>16</p> <p>(*) Amanida d'espírels (blat de moro i olives (sense ou dur))                      (*) Lluç arrebossat sense ou amb amanida (enciam i pastanaga)                      Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Llenties <b>ECO</b> estofades amb arròs                      (*) Gall d'indi saltat amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)                      Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>18</p> <p>(*) Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols i tonyina) (sense maïonesa)                      Pernilets de pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell)                      (*) logurt de soia</p>	<p>19</p> <p>(*) Arròs <b>integral</b> amb tomàquet                      Peix <b>fresc segons mercat</b> al forn amb allada i amanida (enciam, pastanaga i olives)                      Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Bròcoli amb pastanaga i patata a l'all                      Cap de llom en salsa de verdures i patates fregides                      (*) Fruita del temps</p>	
<p>23</p> <p>Empedrat de mongetes blanques <b>ECO</b> (tonyina, tomàquet i pebrot verd)                      (*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)                      (*) Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Fals trinxat de bleada amb patata                      Botifarra de pagès a la planxa amb albergínia i carbassó                      Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>25</p> <p>(*) Cigrons <b>ECO</b> amb tomàquet i ceba                      Cuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)                      Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p><b>JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA</b>                      (*) Tagliatelle al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)                      (*) Pízza margarita sense lactosa                      (*) Gelat de gel</p>		<p>27</p> <p>Paella de verdures (pebrot vermell, pebrot verd, carbassa i mongeta verda)                      (*) Lluç “orly” (arrebossat amb farina sense ou) amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)                      Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Llenties <b>ECO</b> estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)                      (*) Peix al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)                      (*) Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p><b>MENÚ FESTIU MARE CÀNDIDA</b>                      Arròs <b>ECO</b> amb tomàquet                      (*) Llom arrebossat sense ou amb xips                      (*) Gelat de gel i refresc</p>				

# ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ SENSE PLV (SI 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