



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 Macarrons ECO al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Croquetes de bacallà 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 i pa integral	4 Mongeta verda amb patata (*) Lluç a la planxa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre	5 Arròs ECO amb tomàquet Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols Fruita del temps ecològica	6 (*) Amanida de patata (patata, ou dur, olives i maionesa) (*) Ous remenats amb salsa barbaçoa i cuscús Fruita del temps
9 (*) Llenties ECO estofades amb hortalisses Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps ecològica	10 Llacets amb tomàquet i tonyina (*) Estofat de sípia amb verdures i patata Fruita del temps	11 FESTIU	12 (*) Arròs ECO 2 delícies (pèsols i pastanaga) Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps i pa integral	13 Amanida andalusa (patata, tonyina, olives i tomàquet) (*) Truita de verdures amb amanida (enciam i pastanaga) Natilles
16 Amanida d'espirls (blat de moro, olives i ou dur) (*) Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	17 Llenties ECO estofades amb arròs Truita de formatge amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps ecològica	18 Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i maionesa) (*) Lluç al xilindrón (ceba, tomàquet i pebrot vermell) logurt sostenible natural sense sucre	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 (*) Ous durs en salsa de verdures i patates fregides Fruita del temps i pa integral
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 i pa integral	24 Fals trinxat de blada amb patata (*) Peix a la planxa amb albergínia i carbassó Fruita del temps ecològica	25 Cigrons ECO amb tomàquet i ou dur (*) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps	26 JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA (*) Tagliatelle a la napolitana (tomàquet i formatge) (*) Pizza de tonyina Gelato de vainilla i xocolata	27 Paella de verdures (pebrot vermell, pebrot verd, carbassa i mongeta verda) Lluç "orly" (arrebossat amb ou i farina) 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 i pa integral	31 MENÚ FESTIU MARE CÀNDIDA Arròs ECO amb tomàquet (*) Bunyols de bacallà amb xips Gelat i refresc	ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ SENSE CARN		

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