



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
Truita d'espínacs amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Pasta **eco** al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

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

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

Crema de carbassó amb crostons
(*) Peix amb salsa de tomàquet i patates fregides
Fruita del temps **l'opció de pa integral**

(*) Macarrons **eco** a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Peix fresc segons mercat amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
(*) Fogoner al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes)
logurt **sostenible natural sense sucre**

(*) Amanida de patata (patata, tonyina i maionesa)
(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
logurt **sostenible natural sense sucre**

MENÚ DE FI DE CURS
(*) Macarrons **eco** amb tomàquet i formatge
(*) Mix de fregits (sense carn) amb amanida d'enciam i pastanaga
Gelats de cono de nata i xocolata

Cigrons **eco** amb tomàquet i ou dur
(*) Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Arròs **eco** amb xampinyons, carbassó i pastanaga
Suquet de lluç amb patates
Fruita del temps **i opció de pa integral**

Mongeta verda amb patata
(*) Ous amb samfaina i cuscús
Fruita del temps **l'opció de pa integral**

Puré de verdures de temporada (carbassa i carbassó) i pèsols
Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i tomàquet)
Gelats de tarrina

Mongetes blanques **eco** guisades amb hortalisses (col i pastanaga)
(*) Truita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

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

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