



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 sense ou a la cassola amb salsitxes i verdures

(*) Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)

Fruita del temps ecològica

7

(*) Fideus sense ou a la cassola amb salsitxes i verdures

(*) Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)

Fruita del temps ecològica

13

(*) Pasta sense ou al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)

(*) Lluç arrebossat sense ou amb amanida (enciam i pastanaga)

Fruita del temps

14

Cigrons eco estofats amb xoriço (porro i pastanaga)

(*) Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet)

Fruita del temps

20

Llenties eco estofades amb magra

(*) Llom al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)

Fruita del temps ecològica

21

Crema de carbassó amb crostons

Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i patates fregides

Fruita del temps i opció de pa integral

1

(*) Macarrons sense ou (crema de llet i bacó) (sense formatge)

Peix fresc segons mercat amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba i tomàquet)

Fruita del temps ecològica

8

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)

Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes)

logurt natural sostenible natural sense sucre

15

(*) Amanida alemanya (patata, Frankfurt i ceba) (sense maionesa)

(*) Hamburguesa mixta sense ou amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)

logurt natural sostenible natural sense sucre

22

MENÚ DE FI DE CURS

(*) Macarrons sense ou a la bolonyesa (sense formatge)

(*) Pollastre arrebossat sense ou amb amanida d'enciam i pastanaga

(*) Gelat de gel

2

(*) Cigrons eco amb tomàquet i ceba

Daus de pollastre a l'allet amb amanida (enciam i pastanaga)

Fruita del temps

9

Arròs eco amb xampinyons, carbassó i pastanaga

(*) Suquet de lluç amb patates (sense marinera)

Fruita del temps i opció de pa integral

16

Mongeta verda amb patata

(*) Contracuixa de pollastre amb salsa barbacoa i arròs

Fruita del temps i opció de pa integral

3

Puré de verdures de temporada (carbassa i carbassó) i pèsols

(*) Hamburguesa d'au sense ou amb amanida (enciam i tomàquet)

Gelat de terrina

10

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

17

Arròs eco amb tomàquet

Lluç en salsa verda amb pèsols

Fruita del temps ecològica

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ SENSE OU

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