

endermar

**menús sostenibles**

**GENER 2023**

**“BENVINGUT 2023”**

Han acabat les festes nadalenes, és hora de reprendre els nostres hàbits alimentaris saludables.

És l'època més gèlida de l'any i ens cal abrigar-nos, però també necessitem menjar fruites i verdures de temporada cultivades localment. Això ens protegirà de malalties i refredats.

Les taronges, les mandarines i els kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

No hem d'oblidar prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. També coliflor, carabassa i carxofes per exemple com cremes calentes a la nit.

Feliç any 2023!!!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

Macarrons **eco** al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)  
 (\*) Pollastre a la planxa amb verdures saltades  
 Fruita del temps

10

Bròquil amb patata  
 (\*) Lluç a la planxa amb xampinyons  
 Fruita del temps **ecològica**

11

(\*) Llenties **eco** bullides amb oli  
 (\*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
 (\*) logurt descremat

12

Sopa d'au amb pasta  
**Peix fresc segons mercat** al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
 (\*) Fruita del temps

13

(\*) Arròs amb tomàquet  
 Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 Fruita del temps

16

Crema de verdures  
 (\*) Ous durs amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro)  
 Fruita del temps

17

(\*) Cigrons **eco** bullits  
 (\*) Llom a la planxa amb patates al caliu  
 (\*) Fruita del temps

18

(\*) Bròquil amb pastanaga  
 (\*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
 (\*) logurt descremat

19

(\*) Macarrons amb oli i formatge  
 Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)  
 Fruita del temps **ecològica**

20

Sopa de peix amb arròs **eco**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 Fruita del temps

23

Pèsols amb patata  
 (\*) Peix al forn amb amanida (tomàquet i formatge)  
 (\*) Fruita del temps

24

(\*) Llenties **eco** bullides  
 Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)  
 Fruita del temps **ecològica**

25

Crema de carbassó  
 Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
 (\*) logurt descremat

26

Sopa de l'àvia amb fideus **eco**  
 Bacallà a la portuguesa (patata, ceba i pebre vermell)  
 Fruita del temps

27

(\*) Llacets saltats amb xampinyons  
 Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)  
 Fruita del temps

30

(\*) Arròs **eco** 2 delícies (pèsols i pastanaga)  
 (\*) Truita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)  
 Fruita del temps

31

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)  
 (\*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 Fruita del temps **ecològica**

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ

**HIPOCALÒRIC**

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