

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

VENDA DE PROXIMITAT

KM 0



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>(*) Macarrons eco amb oli i alfàbrega</p> <p>(*) Pollastre a la planxa amb Carbassó saltat</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>10</p> <p>(*) Patata bullida amb tonyina</p> <p>(*) Lluç a la planxa amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>11</p> <p>(*) Llenties eco estofades amb carbassó (sense tomàquet, ceba ni pastanaga)</p> <p>(*) Truita francesa amb amanida (enciam i pipes de girasol)</p> <p>(*) logurt descremat sense sucre</p>	<p>12</p> <p>(*) Sopa d'au amb pasta (brou sense verdures)</p> <p>(*) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam i olives)</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>13</p> <p>(*) Arròs blanc</p> <p>(*) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>
<p>16</p> <p>(*) Crema de carbassó (sense ceba)</p> <p>(*) Ous durs amb amanida (barretja d'enciams i olives)</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>17</p> <p>(*) Cigrons eco saltats amb carbassó, carbassa o porro (sense ceba ni tomàquet)</p> <p>(*) Llom a la planxa amb patates al caliu</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>18</p> <p>(*) Patata gratinada</p> <p>(*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i pipes de girasol)</p> <p>(*) logurt descremat sense sucre</p>	<p>19</p> <p>(*) Macarrons amb oli i formatge</p> <p>(*) Lluç al forn amb amanida (enciam i cogombre)</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>20</p> <p>(*) Sopa de peix amb arròs (brou sense verdures)</p> <p>(*) Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam i olives)</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>
<p>23</p> <p>(*) Patata bullida amb tonyina</p> <p>(*) Peix al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>24</p> <p>(*) Llenties eco bullides</p> <p>(*) Truita francesa amb amanida (enciam i olives)</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó (sense ceba)</p> <p>(*) Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam i pipes de girasol)</p> <p>(*) logurt descremat sense sucre</p>	<p>26</p> <p>(*) Sopa de l'àvia amb fideus (brou sense verdures)</p> <p>(*) Bacallà al forn amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>27</p> <p>(*) Llacets saltats amb xampinyons</p> <p>(*) Contraçuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>
<p>30</p> <p>(*) Arròs blanc amb pèsols</p> <p>(*) Truita francesa amb amanida (cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>	<p>31</p> <p>(*) Patata bullida amb oli i alfàbrega</p> <p>(*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam i olives)</p> <p>Fruita del temps permesa (taronja, mandarina, plàtan, kiwi, raïm)</p>			

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

**ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ
HIPOCALÒRIC SENSE FRUCTOSA NI SORBITOL**

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós