

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!!!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>Macarrons <b>eco</b> al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)                      (*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades                      Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patata                      Estofat de pollastre amb xampinyons                      Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>11</p> <p>Llenties <b>eco</b> estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)                      (*) Truita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam i tomàquet)                      logurt <b>sostenible natural sense sucre</b></p>	<p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta  <b>Peix fresc segons mercat</b> al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)                      (*) Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Arròs <b>eco</b> a la cubana (tomàquet i ou dur)                      Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)                      Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Crema de verdures                      Ous gratinats amb amanida (barreja d'enciams, tomàquet i blat de moro)                      Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Cigrons <b>eco</b> estofats amb verdures                      Llom a la planxa amb patates fregides                      (*) Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Bròquil gratinat                      (*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)                      logurt <b>sostenible natural sense sucre</b></p>	<p>19</p> <p>Macarrons <b>eco</b> a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)                      Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)                      Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs <b>eco</b>                      Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)                      Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Pèsols amb patata                      (*) Peix arrebossat amb amanida (tomàquet i formatge)                      (*) Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Llenties <b>eco</b> estofades amb arròs                      Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)                      Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassó                      (*) Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet)                      logurt</p>	<p>26</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus <b>eco</b>                      Bacallà a la portuguesa (patata, ceba i pebre vermell)                      Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Llacets amb salsa de formatge                      (*) Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet)                      Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs <b>eco</b> 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç)                      Truita de formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)                      Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)                      (*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)                      Fruita del temps <b>ecològica</b></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**  
**SENSE FRUITS SECS**

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