

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
<p>9</p> <p>Macarrons eco al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) (*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades (*) Fruita del temps permesa</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons (*) Fruita del temps permesa ecològica</p>	<p>11</p> <p>Lenties eco estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb pernil dolç amb cuscús logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta (*) Peix fresc segons mercat al forn amb xampinyons (*) Fruita del temps permesa</p>	<p>13</p> <p>Arròs eco a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Hamburguesa mixta a la planxa amb patates (*) Fruita del temps permesa</p>
<p>16</p> <p>Crema de verdures (*) Ous gratinats amb timbal d'arròs (*) Fruita del temps permesa</p>	<p>17</p> <p>Cigrons eco estofats amb verdures Llom a la planxa amb patates fregides (*) Fruita del temps permesa</p>	<p>18</p> <p>Bròquil gratinat (*) Gall dindi a la planxa amb cuscús logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>19</p> <p>Macarrons eco a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) (*) Lluç al forn amb xampinyons (*) Fruita del temps permesa ecològica</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs eco (*) Contracuixa de pollastre a la planxa amb patata (*) Fruita del temps permesa</p>
<p>23</p> <p>Pèsols amb patata (*) Peix arrebossat amb xampinyons (*) Fruita del temps permesa</p>	<p>24</p> <p>(*) Lenties eco bullides (*) Truita francesa amb arròs (*) Fruita del temps permesa ecològica</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassó (*) Botifarra de pagès a la planxa amb mongetes blanques estofades logurt</p>	<p>26</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus eco (*) Bacallà al forn amb xampinyons (*) Fruita del temps permesa</p>	<p>27</p> <p>Llacets amb salsa de formatge (*) Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb patata (*) Fruita del temps permesa</p>
<p>30</p> <p>Arròs eco 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç) (*) Truita de formatge amb xampinyons (*) Fruita del temps permesa</p>	<p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Lluç arrebossat amb cuscús (*) Fruita del temps permesa ecològica</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, VERDURA
 CRUA NI FRUITES D'ÒS GROS**

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