

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

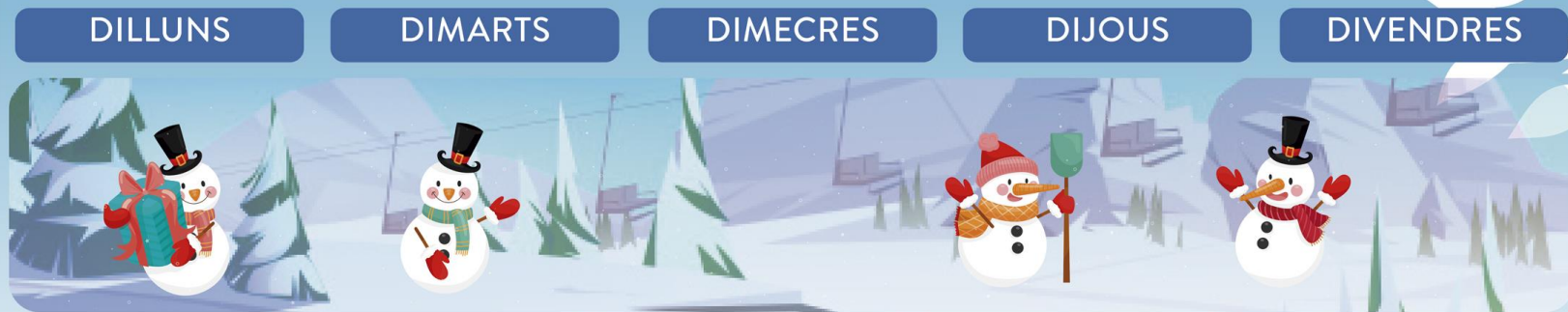
PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

Venda de proximitat



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Macarrons eco blancs amb oli i alfàbrega (*) Pollastre arrebossat amb xips (*) logurt natural sense sucre 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Patata bullida amb tonyina (*) Lluç a la planxa amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Lenties eco bullides amb oli (*) Truita francesa amb cuscús logurt sostenible natural sense sucre 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa d'au amb pasta (brou sense verdures) (*) Peix fresc segons mercat al forn amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Arròs eco blanc (*) Hamburguesa mixta a la planxa amb patates (*) logurt natural sense sucre
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Crema de patata (*) Ous durs amb timbal d'arròs (*) logurt natural sense sucre 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Cigrons eco bullits Llom a la planxa amb patates fregides (*) logurt natural sense sucre 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Patata gratinada (*) Gall dindi a la planxa amb cuscús logurt sostenible natural sense sucre 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Macarrons blancs amb oli i formatge (*) Lluç al forn amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Sopa de peix amb arròs (brou sense verdures) (*) Conracuixa de pollastre a la planxa amb patata (*) logurt natural sense sucre
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Patata bullida amb tonyina (*) Peix al forn amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Lenties eco bullides (*) Truita francesa amb arròs (*) logurt natural sense sucre 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Crema de patata (*) Botifarra de pagès a la planxa amb mongetes blanques saltades (*) logurt natural sense sucre 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Sopa de l'àvia amb fideus (brou sense verdures) (*) Bacallà al forn amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Llacets amb salsa de formatge (sense ceba) (*) Conracuixa de pollastre a les fines herbes amb patata (*) logurt natural sense sucre
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Arròs blanc amb pèsols (*) Truita de formatge amb xampinyons (*) logurt natural sense sucre 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> (*) Patata bullida amb oli i alfàbrega (*) Lluç a la planxa amb cuscús (*) logurt natural sense sucre 			

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 FRUCTOSA NI SORBITOL**

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