

endermar

menús sostenibles

GENER 2023

“BENVINGUT 2023”

Han acabat les festes nadalenques, 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)</p> <p>(*) Pollastre arrebossat amb verdures saltades</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de pollastre amb xampinyons</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada ecològica</p>	<p>11</p> <p>(*) Crema de carbassa</p> <p>(*) Llom a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)</p> <p>logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>	<p>13</p> <p>Arròs eco a la cubana (tomàquet i ou dur)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>
<p>16</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Ous gratinats amb amanida (barretja d'enciams, tomàquet i blat de moro)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>	<p>17</p> <p>(*) Puré de porros</p> <p>Llom a la planxa amb patates fregides</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>	<p>18</p> <p>Bròquil gratinat</p> <p>(*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)</p> <p>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)</p> <p>Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada ecològica</p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs eco</p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>
<p>23</p> <p>(*) Patata bullida amb tonyina</p> <p>(*) Peix arrebossat amb amanida (tomàquet i formatge)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>	<p>24</p> <p>(*) Coliflor a la gallega</p> <p>(*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada ecològica</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>(*) Botifarra de pagès a la planxa</p> <p>amb amanida (enciam, tomàquet)</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>Sopa de l'àvia amb fideus eco</p> <p>Bacallà a la portuguesa (patata, ceba i pebre vermell)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>	<p>27</p> <p>Llacets amb salsa de formatge</p> <p>(*) Contraçuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>
<p>30</p> <p>(*) Arròs eco 2 delícies (pastanaga i pernil dolç)</p> <p>(*) Pollastre a la planxa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada</p>	<p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)</p> <p>(*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>(*) Fruita del temps permesa (no prèsec) i pelada 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 LLEGUMS, FRUITS SECS, TRUITA
NI PRÉSSEC I FRUITES PELADES**

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