

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> <p>(*) Macarrons sense ou al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)</p> <p>(*) Pollastre arrebossat sense ou amb verdures saltades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Estofat de pollastre amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps ecològica</p>	<p>11</p> <p>Llenties eco estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)</p> <p>(*) Llom a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>12</p> <p>(*) Sopa d'au amb pasta sense ou</p> <p>Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>13</p> <p>(*) Arròs amb tomàquet</p> <p>(*) Hamburguesa mixta sense ou a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Crema de verdures</p> <p>(*) Peix a la planxa amb amanida (barretja d'enciams, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Cigrons eco estofats amb verdures</p> <p>Llom a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>18</p> <p>(*) Bròquil amb pastanaga</p> <p>(*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>19</p> <p>(*) Macarrons sense ou a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella i tomàquet) (sense formatge)</p> <p>Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps 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</p>
<p>23</p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>(*) Peix arrebossat sense ou amb amanida (tomàquet i formatge)</p> <p>Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>24</p> <p>Llenties eco estofades amb arròs</p> <p>(*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps ecològica</p>	<p>25</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>logurt</p>	<p>26</p> <p>(*) Sopa de l'àvia amb fideus sense ou</p> <p>Bacallà a la portuguesa (patata, ceba i pebre vermell)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>(*) Pasta sense ou saltada amb xampinyons</p> <p>Contraçuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Arròs eco 3 delícies (pèsols, pastanaga i pernil dolç)</p> <p>(*) Pollastre a la planxa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)</p> <p>(*) Lluç arrebossat sense ou amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps 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 OU

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