

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

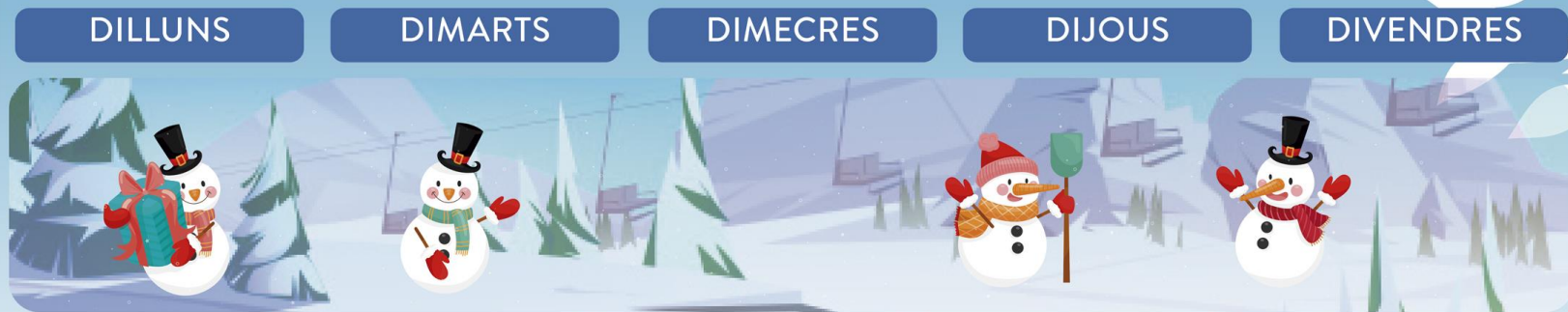
ECOLÒGIC

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</p> | <p>10</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de pollastre amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p> | <p>11</p> <p>Lenties eco estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) (*) logurt de soia</p> | <p>12</p> <p>Sopa d'au amb pasta Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (*) Fruita del temps</p> | <p>13</p> <p>Arròs eco a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Hamburguesa d'au a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> |
| <p>16</p> <p>(*) Crema de verdures sense llet Ous gratinats amb amanida (barretja d'enciams, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> | <p>17</p> <p>Cigrons eco estofats amb verdures Llom a la planxa amb patates fregides (*) Fruita del temps</p> | <p>18</p> <p>(*) Bròquil amb pastanaga (*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) (*) logurt de soia</p> | <p>19</p> <p>(*) Macarrons amb tomàquet Lluç a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> | <p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs eco 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 enciam) (*) Fruita del temps</p> | <p>24</p> <p>Llenties eco estofades amb arròs Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> | <p>25</p> <p>(*) Crema de carbassó sense llet (*) Botifarra d'au a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) (*) logurt de soia</p> | <p>26</p> <p>(*) Sopa d'au amb fideus eco Bacallà a la portuguesa (patata, ceba i pebre vermell) Fruita del temps</p> | <p>27</p> <p>(*) Llacets saltats amb xampinyons Contracuixa de pollastre a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> |
| <p>30</p> <p>(*) Arròs eco 2 delícies (pèsols i pastanaga) (*) Truita francesa 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 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 PLV

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