

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 <b>eco</b> 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 <b>ecològica</b></p>	<p>11</p> <p>Lenties <b>eco</b> 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  <b>Peix fresc segons mercat</b> al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)            (*) Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Arròs <b>eco</b> 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 (sense formatge) amb amanida (barretja d'enciams, tomàquet i blat de moro)            Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Cigrons <b>eco</b> estofats amb verdures            (*) Fogoner al forn 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 <b>ecològica</b></p>	<p>20</p> <p>Sopa de peix amb arròs <b>eco</b>            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>Lenties <b>eco</b> estofades amb arròs            Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)            Fruita del temps <b>ecològica</b></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 <b>eco</b>            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 <b>eco</b> 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 <b>ecològica</b></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 PORC NI PLV**

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