



endermar  
**menús sostenibles**  
**GENER 2022**

**“BENVINGUT 2022”**

El gener ens adverteix que Nadal ha acabat i ens recorda que és hora de tornar als nostres hàbits alimentaris saludables.

Aquest és el moment més gèlid de l'any i hem d'abrigar-nos més, però també hem de menjar fruites i verdures de temporada i conreades localment, que ens protegiran de gripes i refredats.

Taronges, mandarines i kiwis són les fruites que contenen més vitamina C i ens ajudaran a estar sans.

Tampoc hem d'oblidar-nos de prendre sopes calentes, estofats i plats de cuallera. La coliflor, la carabassa i les carxofes també ens ajudaran, i es poden menjar com una crema calenta a la nit.

Feliç Any Nou 2022!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



<p>10</p> <p>(*) Fideuà sense gluten vegetal (sofregit, carbassó i pastanaga)          Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)          Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç i truita)          Gall dindi en salsa de verdures (porro, pastanaga, tomàquet i xampinyons)          Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques estofades amb xoriço          Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet)          (*) Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Bleda amb pastanaga          Botifarra de pagès a la planxa amb patates          logurt</p>	<p>14</p> <p>Pèsols saltats amb patata i bacó          Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)          Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Arròs amb verdures (sofregit, carbassó i pastanaga)          Rap al forn amb amanida (enciam i tomàquet)          (*) Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>(*) Macarrons sense gluten saltats amb xampinyons          Contracuíxa de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)          Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures          Mandonguilles amb salsa de tomàquet i arròs saltat          Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>20</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)          Estofat de gall dindi amb xampinyons          logurt</p>	<p>21</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs          Truita de patata amb amanida (enciam i tomàquet)          Fruita del temps</p>
<p>24</p> <p>(*) Macarrons sense gluten a la napolitana (tomàquet i orenga)          (*) Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet)          (*) Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Purè de verdures          Fogoner amb sanfaina (albergínia, carbassó, ceba, tomàquet i pebrot verd i vermell)          Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>26</p> <p><b>JORNADA GASTRONÒMICA TAILANDESA</b>          (*) Pad thai (Fideus d'arròs saltats amb ceba, pastanaga i carbassó)(sense salsa de soia)          Tires de pollastre amb xampinyons (sense salsa teriyaki)          (*) Pa de pessic sense gluten ni lactosa amb almívar de llimona</p>	<p>27</p> <p>Llenties estofades amb magra          Truita d'espinacs amb amanida (enciam i tomàquet)          Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Mongeta verda amb patata          Cuixa de pollastre al mix grill amb amanida (enciam i tomàquet)          Fruita del temps</p>
<p>31</p> <p>Arròs amb tomàquet          Goulash de porc (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell)          Fruita del temps</p>				

**SENSE GLUTEN**



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

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