



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



10

Fideuà vegetal (sofregit, carbassó i pastanaga)
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

11

(*) Arròs blanc amb ou dur
(*) Tofu en salsa de verdures (porro, pastanaga, tomàquet i xampinyons)
Fruita del temps ecològica

12

(*) Crema de patata
(*) Mongetes blanques estofades amb verdures
Fruita del temps i opció de pa integral

13

Bleda amb pastanaga
(*) Truita de carbassó amb patates
logurt

14

(*) Pèsols saltats amb patata
(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

17

(*) Bròcoli saltat
(*) Arròs amb verdures (sofregit, carbassó i pastanaga) i tofu
Fruita del temps i opció de pa integral

18

(*) Macarrons saltats amb xampinyons
(*) Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

19

Crema de verdures
(*) Seità amb salsa de tomàquet i arròs saltat
Fruita del temps ecològica

20

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
(*) Estofat de tofu amb xampinyons
logurt

21

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patata amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

24

Macarrons integrals napolitana (tomàquet i orenga)
(*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps i opció de pa integral

25

Purè de verdures
(*) Truita francesa amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, tomàquet i pebrot verd i vermell)
Fruita del temps ecològica

26

JORNADA GASTRONÒMICA TAILANDESA
Pad thai (Fideus d'arròs saltats amb ceba, pastanaga, carbassó i salsa de soia)
(*) Daus de tofu amb salsa teriyaki, ceba i pebrots
Pastís de llimona

27

(*) Llenties estofades amb verdures
Truita d'espínacs amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

28

Mongeta verda amb patata
(*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

31

(*) Crema de cigrons
(*) Arròs amb tomàquet i tofu
Fruita del temps

VEGETARIÀ



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