



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>(*) Minestra de verdures Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>(*) Trinxat de la Cerdanya (*) Gall dindi saltat amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p>	<p>12</p> <p>(*) Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Bleda amb pastanaga (*) Botifarra d'au a la planxa amb patates (*) logurt descremat</p>	<p>14</p> <p>(*) Pèsols saltats amb patata Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>(*) Bròcoli saltat Rap al forn amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>(*) Macarrons saltats amb xampinyons Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures (*) Mandonguilles d'au amb arròs saltat Fruita del temps ecològica</p>	<p>20</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) (*) Gall dindi saltat amb xampinyons (*) logurt descremat</p>	<p>21</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Fruita de patata amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p>
<p>24</p> <p>(*) Espinacs amb pastanaga (*) Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Purè de verdures (*) Fogoner al forn amb arròs Fruita del temps ecològica</p>	<p>26</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA TAILANDESA (*) 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 almívar)</p>	<p>27</p> <p>(*) Llenties estofades amb verdures 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>(*) Crema de cigrons (*) Daus de porc saltats amb xampinyons Fruita del temps</p>				

VERDURA PLANXA



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