

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!!!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>Fideuà vegetal (sofregit, carbassó i pastanaga) Trita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Gall dindi saltat amb verdures logurt</p>	<p>10</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 ecològica</p> <p>Sopa de tomàquet Bacallà al pilpil amb piperrada logurt</p>	<p>11</p> <p>Mongetes blanques estofades amb xoriço Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Crema de carbassa i taronja Ous trencats amb pernil serrà i patates logurt amb nous</p>	<p>12</p> <p>Bleda amb pastanaga Hamburguesa de salmó al forn amb patates logurt</p> <p>Sopa de pasta Wok de pollastre amb pebrots Rodanxes de taronja amb canyella</p>	<p>13</p> <p>Pèsols saltats amb patata i bacó Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Panini de tonyina i bacó logurt</p>
<p>16</p> <p>Arròs amb verdures (sofregit, carbassó i pastanaga) Rap al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Sopa juliana Xuletetes de gall dindi planxa amb xampinyons logurt</p>	<p>17</p> <p>Macarrons a la carbonara (beixamel i bacó) San Jacobo amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Llenguado planxa amb amanida logurt amb avellanes</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassa Mandonguilles amb salsa de tomàquet i arròs saltat Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Trita de bacallà amb albergínia arrebossada logurt</p>	<p>19</p> <p>Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons logurt</p> <p>Crema de pastanaga Rodó de vedella amb verdures Carpaccio de pinya i kiwi</p>	<p>20</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge logurt amb fruites del bosc</p>
<p>23</p> <p>Macarrons napolitana (tomàquet i orenga) Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Puré de porros Contraçuixa de gall dindi planxa amb tomàquet Sopa de iogurt amb kiwi</p>	<p>24</p> <p>Puré de verdures Fogoner amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, tomàquet i pebrot verd i vermell) Fruita del temps ecològica</p> <p>Hummus amb bastonets Trita paisana amb amanida logurt</p>	<p>25</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Hamburguesa mixta amb patates Fruita del temps</p> <p>Pèsols saltats amb bacó Pinxos d'au adobats amb patates Panacotta de mandarina</p>	<p>26</p> <p>Llenties estofades amb magra Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb gambes Perca al forn amb llit de patata i ceba Quèfir</p>	<p>27</p> <p>Mongeta verda amb patata Calamars a la romana amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema d'espàrrecs Sandvitx de salmó fumat i philadelphia logurt</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet Goulash de porc (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps</p> <p>Sopa de peix amb pasta Peix a la planxa amb saltat de verdures logurt amb fruita</p>	<p>31</p> <p>Minestra de verdures Croquetes de pernil amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa de galets Gall dindi saltat amb verdures logurt amb fruita</p>			

BASAL CÀTERING

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

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.