

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	PROTEINA VEGETAL	ECOLÒGIC
ELABORACIÓ CASOLANA	BENESTAR ANIMAL	KM 0	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 Fideuà vegetal (sofregit, carbassó i pastanaga) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	10 (*) Arròs blanc amb ou dur (*) Peix en salsa de verdures (porro, pastanaga, tomàquet i xampinyons) Fruita del temps ecològica	11 (*) Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i opció de pa integral	12 Bleda amb pastanaga Hamburguesa de salmó al forn amb patates Iogurt	13 (*) Pèsols saltats amb patata Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps
16 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	17 (*) Macarrons saltats amb xampinyons (*) Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita del temps	18 Crema de carbassa (*) Mandonguilles d'au amb arròs saltat Fruita del temps ecològica	19 Bròquil amb patata (*) Peix al forn amb xampinyons Iogurt	20 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps
23 Macarrons napolitana (tomàquet i orenga) Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i opció de pa integral	24 Puré de verdures Fogoner amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, tomàquet i pebrot verd i vermell) Fruita del temps ecològica	25 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Hamburguesa d'au amb patata Fruita del temps	26 (*) Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	27 Mongeta verda amb patata Calamars a la romana amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps
30 Arròs amb tomàquet (*) Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps	31 Minestra de verdures (*) Gall dindi al forn amb cuscús Fruita del temps ecològica	<h1>HALAL</h1>		

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