

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  
 VENDA DE PROXIMITAT (local unit)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 9 (*) Fideuà sense gluten vegetal (sofregit, carbassó i pastanaga) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	   10 Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç i truita) Gall dindi en salsa de verdures (porro, pastanaga, tomàquet i xampinyons) Fruita del temps ecològica	 11 Mongetes blanques estofades amb xoriço Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (*) Fruita del temps	  12 Bleda amb pastanaga Hamburguesa de salmó al forn amb patates logurt	   13 Pèsols saltats amb patata i bacó 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	   17 (*) Macarrons sense gluten saltats amb xampinyons (*) Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita del temps	  18 Crema de carbassa Mandonguilles amb salsa de tomàquet i arròs saltat Fruita del temps ecològica	  19 Bròquil amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons logurt	 20 Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps
 23 (*) Macarrons sense gluten a la napolitana (tomàquet i orenga) Contrauixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (*) Fruita del temps	  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 mixta amb patates Fruita del temps	 26 Llenties estofades amb magra Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	  27 Mongeta verda amb patata (*) Lluç al forn amb arròs saltat Fruita del temps
 30 Arròs amb tomàquet Goulash de porc (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps	  31 Minestra de verdures (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica	<h1>SENSE GLUTEN</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