

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 kivi 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

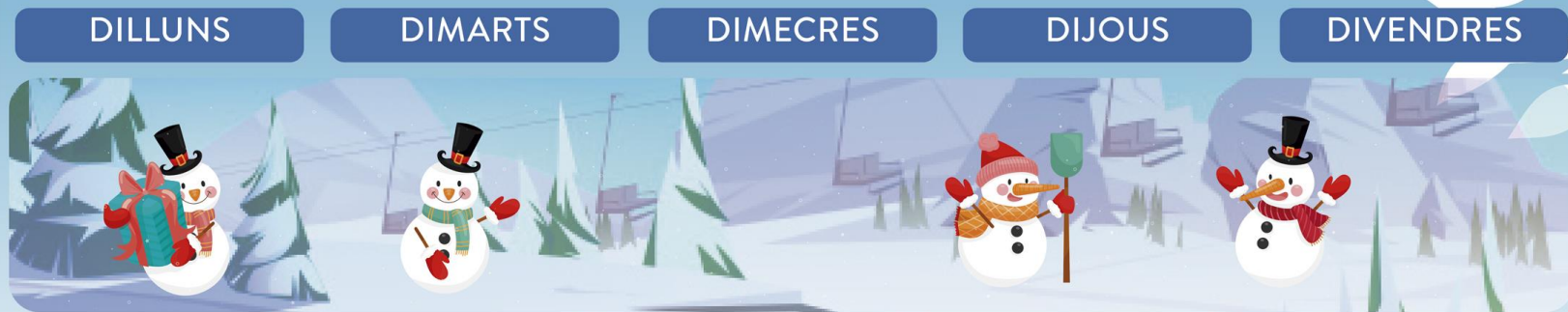
PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>Fideuà vegetal (sofregit, carbassó i pastanaga) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>(*) Arròs blanc amb ou dur (*) Tofu en salsa de verdures (porro, pastanaga, tomàquet i xampinyons) Fruita del temps ecològica</p>	<p>11</p> <p>(*) Crema de patata (*) Mongetes blanques estofades amb verdures Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>12</p> <p>Bleda amb pastanaga (*) Tofu adobat amb patates logurt</p>	<p>13</p> <p>(*) Pèsols saltats amb patata (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>(*) Bròcoli saltat (*) Arròs amb verdures (sofregit, carbassó i pastanaga) i tofu Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>17</p> <p>(*) Macarrons saltats amb xampinyons (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassa (*) Seità amb salsa de tomàquet i arròs saltat Fruita del temps ecològica</p>	<p>19</p> <p>Bròquil amb patata (*) Estofat de tofu amb xampinyons logurt</p>	<p>20</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Macarrons napolitana (tomàquet i orenga) (*) Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>24</p> <p>Puré de verdures (*) Truita francesa amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, tomàquet i pebrot verd i vermell) Fruita del temps ecològica</p>	<p>25</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Tofu adobat amb patates Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>(*) Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Mongeta verda amb patata (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>(*) Crema de cigrons (*) Arròs amb tomàquet i tofu Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Minestra de verdures (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p>			

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