

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

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>(*) Minestra de verdures Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>(*) Trinxat de la Cerdanya (*) Gall dindi saltat amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p>	<p>11</p> <p>(*) Mongetes blanques estofades amb verdures Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>12</p> <p>Bleda amb pastanaga Hamburguesa de salmó al forn amb patates logurt</p>	<p>13</p> <p>(*) Pèsols saltats amb patata Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>(*) Bròcoli saltat Rap al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>17</p> <p>(*) Macarrons saltats amb xampinyons (*) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassa (*) Mandonguilles d'au amb arròs saltat Fruita del temps ecològica</p>	<p>19</p> <p>Bròquil amb patata (*) Gall dindi saltat 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>(*) Espinacs amb pastanaga Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>24</p> <p>Puré de verdures (*) Fogoner al forn amb arròs Fruita del temps ecològica</p>	<p>25</p> <p>(*) Tricolor de verdures Hamburguesa mixta 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 (*) Lluç al forn amb arròs saltat Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>(*) Crema de cigrons (*) Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Minestra de verdures (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</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