



El 4 de març és el Dia Mundial de l'Obesitat 2023, menys menjar processat i més equilibrat.

Les flors anuncien l'arribada de la primavera, els dies es fan més llargs i la natura s'adorna amb colors vibrants.

Les fruites i verdures tenen més colors i major diversitat de nutrients.

Triarem les de temporada per proximitat perquè, encara que no duren gaire, són les més riques en vitamines i minerals.

Els aliments de primavera us faran sentir més dinàmics i vitals.

CANVIANT PERSPECTIVES
PARLEM DE L'OBESITAT



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

Arròs amb porro i carbassa
Goulash de pollastre (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

7

Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Varetes de lluç amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

8

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps

9

(*) Sopa vegetal amb pistons
Marmitako de tonyina (tomàquet, patata, ceba i pebrot verd i vermell)
logurt

10

Crema de verdures
(*) Botifarra d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps **ecològica**

13

(*) Fals trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata)
(*) San Jacobo d'au amb amanida (enciam i pastanaga)
logurt

14

(*) Sopa vegetal de galets
(*) Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

15

Coliflor amb patata
Pollastre al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell)
Fruita del temps

16

Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot vermell i verd)
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

17

Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

20

Espinacs amb patata
(*) Hamburguesa d'au amb formatge i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps **ecològica**

21

Sopa de peix amb arròs
Pollastre amb salsa de verdures (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i bolets)
Fruita del temps

22

Crema de carbassa
Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps i **opció de pa integral**

23

(*) Llenties a la riojana (tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell) sense xoriço
Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Flam de vainilla

24

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Ragout de gall dindi amb pèsols i pastanaga
Fruita del temps

27

Crema de carbassó
(*) Mandonguilles d'au amb salsa de tomàquet i arròs blanc
Fruita del temps

28

Macarrons napolitana (tomàquet i orenga) amb formatge
Truita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

29

Arròs amb verdures (carbassó, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Suquet de rap amb sofregit i patata
Fruita del temps i **opció de pa integral**

30

(*) Pèsols saltats amb ceba i patata
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt

31

(*) Sopa vegetal amb fideus
(*) Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

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 religions