



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



<p>6 </p> <p>Arròs amb porro i carbassa Goulash de pollastre (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Fruita del temps</p>	<p>7 </p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Fogoner al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p>	<p>8 </p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>9 </p> <p>(*) Sopa de picadillo amb pasta sense gluten (pistons, pernil i ou) Marmitako de tonyina (tomàquet, patata, ceba i pebrot verd i vermell) logurt</p>	<p>10 </p> <p>Crema de verdures Botifarra de pagès amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p>
<p>13 </p> <p>Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó) (*) Gall dindi al forn amb amanida (enciam i pastanaga) logurt</p>	<p>14 </p> <p>(*) Sopa de galets sense gluten Salsitxes amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i olives) (*) Fruita del temps</p>	<p>15 </p> <p>Coliflor amb patata Pollastre al xilindró (tomàquet, ceba i pebrot vermell) Fruita del temps</p>	<p>16 </p> <p>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</p>	<p>17 </p> <p>(*) Pasta sense gluten a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p>
<p>20 </p> <p>Espinacs amb patata Hamburguesa amb formatge i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p>	<p>21 </p> <p>Sopa de peix amb arròs Pollastre amb salsa de verdures (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i bolets) Fruita del temps</p>	<p>22 </p> <p>Crema de carbassa Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) (*) Fruita del temps</p>	<p>23 </p> <p>Llenties a la riojana (xoriço, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell) Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Flam de vainilla</p>	<p>24 </p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Ragout de gall dindi amb pèsols i pastanaga Fruita del temps</p>
<p>27 </p> <p>Crema de carbassó Mandonguilles amb salsa de tomàquet i arròs blanc Fruita del temps</p>	<p>28 </p> <p>(*) Macarrons sense gluten napolitana (tomàquet i orenga) amb formatge Truita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>29 </p> <p>Arròs amb verdures (carbassó, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Rap al forn amb patates (*) Fruita del temps</p>	<p>30 </p> <p>Pèsols saltats amb bacó, ceba i patata Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p>	<p>31 </p> <p>(*) Sopa de fideus sense gluten (*) Cap de llong al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p>

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 religió