



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
(* Ous durs amb saltat de verdures
Fruita del temps i opció de pa integral

7
Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
(* Rotllets de primavera amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
Fruita del temps

8
Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Trita francesa amb amanida (enciarn, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps

9
(* Sopa vegetal amb pistons
(* Estofat de tofu logurt

10
Crema de verdures
(* Hamburguesa vegetal amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

13
(* Fals trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata)
(* Croquetes d'espínacs amb amanida (enciarn i pastanaga)
logurt

14
(* Sopa vegetal de galets
(* Hamburguesa vegetal amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
Fruita del temps i opció de pa integral

15
Coliflor amb patata
(* Ous durs al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrot vermell)
Fruita del temps

16
(* Puré de patata
Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot vermell i verd)
Fruita del temps ecològica

17
Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Trita de patata amb amanida (enciarn, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

20
Espinacs amb patata
(* Trita francesa amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

21
(* Sopa vegetal amb arròs
(* Seità amb salsa de verdures (ceba, porro, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i bolets)
Fruita del temps

22
Crema de carbassa
(* Hamburguesa vegetal amb amanida (enciarn, 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
Trita de carbassó amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
Flam de vainilla

24
Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
(* Rotllets de primavera amb pèsols i pastanaga
Fruita del temps

27
Crema de carbassó
(* Tofu amb salsa de tomàquet i arròs blanc
Fruita del temps

28
Macarrons napolitana (tomàquet i orenga) amb formatge
Trita francesa amb amanida (enciarn, olives i blat de moro)
Fruita del temps

29
Arròs amb verdures (carbassó, tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)
(* Seità amb sofregit i patata
Fruita del temps i opció de pa integral

30
(* Pèsols saltats amb ceba i patata
(* Remenat d'ous amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
logurt

31
(* Sopa vegetal amb fideus
(* Croquetes d'espínacs amb amanida (enciarn, 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