

endermar

menús sostenibles

MARÇ 2023



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  
(\*) Crema de cigrons  
(\*) Daus de pollastre saltats amb xampinyons  
(\*) Fruita del temps

7  
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

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

9  
(\*) Bròcoli amb patata  
(\*) Gall dindi saltat amb xampinyons  
(\*) logurt descremat

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)  
(\*) Gall dindi al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
(\*) logurt descremat

14  
(\*) Espinacs amb patata  
(\*) Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
(\*) Fruita del temps

15  
Coliflor amb patata  
(\*) Pollastre al forn amb cuscús  
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  
(\*) Crema de carbassó  
Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps

20  
Espinacs amb patata  
(\*) Hamburguesa d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps ecològica

21  
(\*) Col saltada amb ceba  
(\*) Pollastre al forn amb patata al caliu  
Fruita del temps

22  
Crema de carbassa  
Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
(\*) Fruita del temps

23  
(\*) Llenties a la riojana (tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell) sense xoriço  
Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
(\*) logurt descremat

24  
(\*) Mongeta verda saltada amb ceba  
(\*) Daus de gall dindi saltats amb patata  
Fruita del temps

27  
Crema de carbassó  
(\*) Mandonguilles d'au al forn amb arròs blanc  
Fruita del temps

28  
(\*) Bleda amb patata  
Trita francesa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Fruita del temps

29  
(\*) Parrillada de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
(\*) Rap al forn amb patates  
(\*) Fruita del temps

30  
(\*) Pèsols saltats amb ceba i patata  
Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
(\*) logurt descremat

31  
(\*) Crema de pastanaga  
(\*) Cap de llom al forn 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