endermar

menús sostenibles

Gener 2024

CÀTERING
MENÚ HALAL

Dia Internacional de l'Educació
24 de gener

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Llenties estofades amb vegetals (porros i pastanaga) Bunyols de bacallà amb verdures saltades logurt sostenible natural sense sucre	**9** Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	**10** Sopa d'au amb pistons (*)Mandonguilles d'au a la jardinera amb patates Fruita del temps	**11** Mongeta verda amb patata Peix blanc al forn amb verdures Fruita del temps i opció de pa integral	**12** Crema de carbassó i porros Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps ecològica
15 (*)Arròs 3 delícies (sense pernil) Truita d'espinacs amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	**16** DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA Espaguetis amb salsa de formatge Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	**17** Sopa de peix (*)Estofat d'au amb arròs Fruita del temps ecològica	**18** Coliflor gratinada Fogoner en salsa verda amb patates al forn Fruita del temps i opció de pa integral	**19** Cigrons estofats amb hortalisses Daus de pollastre saltats amb amanida (enciam i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre
22 Trinxat de verdures (carbassa, patata i carbassó) Llenties estofades amb arròs Fruita del temps ecològica	**23** Minestra de verdures (pèsols, mongetes, pastanaga i bròquil) Suquet de lluç amb patates Fruita del temps	**24** Crema de pastanaga Truita de patates amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps i opció de pa integral	**25** Arròs amb verdures (*)Salsitxes d'au amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	**26** (*)Ravioli d'espinacs al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Milanesa de pollastre a la parmiggiana amb patates fregides Panacotta
29 (*)Sopa de galets amb brou vegetal Ous durs amb samfaina Fruita del temps i opció de pa integral	**30** Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre	**31** Crema de verdures de temporada Goulash de vedella amb patates Fruita del temps ecològica		

"HOLA, 2024"

Comencem aquest any nou amb un somriure resplendent i una energia que desborda.

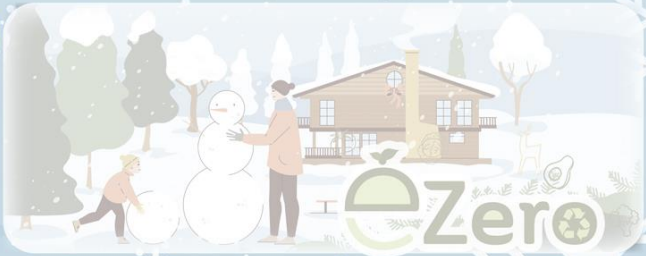
Després de les festes, és el moment de recuperar les pautes alimentàries que ens fan sentir tan vius, i que ens ajuden a tenir salut i benestar.

Aquest gener, les taronges, mandarines i kiwis, herois de la vitamina C, ens omplen d'energia i són escuts contra els refredats.

I quan el fred ens abraça, res millor que les sopes calentes i els plats de cullera, amb coliflor, carabassa i carxofes són les nostres aliades i ens reconforten.
Així que, prepara't per gaudir d'un mes ple de deliciosos sabors.

I tu, quins propòsits tens per aquest nou any? Què t'agradaria menjar més sovint?

MENÚ ESPECIAL · INTEGRAL · PA INTEGRAL · DENOMINACIÓ D'ORIGEN · PEIX FRESC · NOVA RECEPTA · PROTEÍNA VEGETAL · ECOLÒGIC · ELABORACIÓ CASOLANA · BENESTAR ANIMAL · KM 0



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietética d'Endermar

Els menús sense al·lèrgens són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós