



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

Dià Mundial de l'Obesitat
ESCOLA LLUÍS VIVES
SENSE PORC

<p>1</p> <p>Sopa de peix amb arròs Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Lenties guisades amb verdures Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam i pastanaga) logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures Contraçuixa de pollastre al forn amb patates al forn Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Mongeta verda amb patata Calamars a la romana amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps i opció de pa integral</p>	<p>7</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Crema de pastanaga i carbassó amb crostons (* Hamburguesa d'au a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica</p>
<p>9</p> <p>Arròs amb tomàquet Marmitako de tonyina amb patata i porro logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>10</p> <p>(* Escudella d'au amb galets Pollastre al forn amb patates Fruita del temps</p>	
<p>13</p> <p>Llacets a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Truita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p>	<p>15</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures Cuixa de pollastre a la farigola amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>(* Sopa d'au amb picadillo (arròs, pernil i ou dur) Lluç "orly" amb amanida (enciam i olives) logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>17</p> <p>LLIURE DISPOSICIÓ</p>	
<p>20</p> <p>Coliflor amb patata Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassa (* Gall dindi amb salsa de poma i patates fregides Fruita del temps ecològica</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb tomàquet Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>(* Sopa d'au amb pasta Bacallà al forn amb samfaina Flam de vainilla</p>	<p>24</p> <p>(* Lenties guisades amb verdures Truita de formatge amb amanida de pastanaga ratllada i blat de moro Fruita del temps i opció de pa integral</p>	
<p>27</p> <p>Pasta al pesto de bròcoli i formatge Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Mongeta verda amb patata (* Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Pernilets de pollastre amb salsa barbacoa i cuscús Fruita del temps i opció de pa integral</p>
<p>30</p> <p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) Lluç al forn amb salsa verda (oli, pèsols i all) logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>31</p> <p>(* Sopa d'au amb fideus Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) 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 religiós