endermar

menús sostenibles

Gener 2024

ESCOLA LLUÍS VIVES SENSE PORC

Dia Internacional de l'Educació
24 de gener

"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?

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Arròs amb tomàquet Bunyols de bacallà amb verdures saltades logurt sostenible natural sense sucre	**9** Llenties estofades amb vegetals (porros i pastanaga) Truita de formatge amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	**10** Mongeta verda amb patata Pollastre al forn amb verdures Fruita del temps ecològica	**11** Sopa d'au amb pasta (*) Hamburguesa d'au amb patates al forn Fruita del temps	**12** Crema de carbassa amb crostons Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps i opció de pa integral
15 (*) Arròs 3 delícies (pèsols i pastanaga) Truita de carbassa amb amanida (tomàquet, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	**16** DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge) (*) Croquetes d'espinacs amb verdures saltades Fruita del temps	**17** Sopa de peix (*) Estofat de gall dindi amb arròs Fruita del temps ecològica	**18** Cigrons estofats amb hortalisses Pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre	**19** Coliflor amb patata Fogoner en salsa verda amb verdures al forn Fruita del temps i opció de pa integral
22 Minestra de verdures (pèsols, mongetes, pastanaga i bròquil) Fideuà de peix amb allioli Fruita del temps	**23** Llenties estofades amb arròs Lluç a la llimona amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps ecològica	**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 seques logurt sostenible natural sense sucre	**26** Jornada Joc de Olimpics ROMA Ravioli al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Milanesa de pollastre a la parmiggiana amb patates fregides Panacotta
29 (*) Sopa d'au galets Ous durs amb samfaina Fruita del temps i opció de pa integral	**30** Crema de verdures de temporada Goulash de vedella amb patates Fruita del temps ecològica	**31** Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre		

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 son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós