

MENÚ OVOLACTEOVEGETARIÀ

e
endermar

**ENDER
CONSELL**

**GENER
2019**

BENVINGUT 2019!

Comencem amb bon peu, per això no poden faltar ni les sopes ni els plats de cuallera.

Però també necessitem vitamines i minerals, per això haurem de menjar verdures fresques de temporada, com la col, bròquil, coliflor, espinacs, carxofes, escaroles, carbasses, naps... a més de patates, cebes, pastanagues ... són les verdures més riques en vitamines i minerals que necessitem en aquesta època gèlida de l'any.

També caldrà menjar les fruites típiques d'aquesta temporada i si pot ser, un cítric cada dia, pel seu alt contingut en vitamina C.


En temps fred, aquesta vitamina ens ajudarà a prevenir els refredats i a reduir la seva durada, ja que estimula el nostre sistema immunològic i regenera teixits.

Bona entrada d'any!!!



Escola  Antoni Brusi



<p>Dilluns 7</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 8</p> <p>Espaguetis ecològics a la napolitana (*) Croquetes d'espinacs amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dimecres 9</p> <p>Crema de carbassó amb crostons de pa Cigrons ecològics estofats amb verdures i arròs Fruita del temps</p>	<p>Dijous 10</p> <p>Paella de verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) (*) Seità al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives verdes Fruita ecològica del temps</p>	<p>Divendres 11</p> <p>(*) Espinacs saltats amb ceba Llenties ecològiques amb verdures Fruita ecològica del temps</p>
<p>Dilluns 14</p> <p>Tricolor de verdures Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 15</p> <p>Crema de verdures amb crostons de pa Mongetes blanques ecològiques estofades amb pastanaga i porro Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dimecres 16</p> <p>(*) Fideus a la cassola amb verdures (*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida d'enciam i formatge fresc Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dijous 17</p> <p>Arròs ecològic amb sofregit de tomàquet i ceba (*) Seità al forn amb all i julivert amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p>	<p>Divendres 18</p> <p>(*) Sopa vegetal amb galets ecològics (*) Cigrons ecològics amb verdures Crema de xocolata</p>
<p>Dilluns 21</p> <p>Espirals ecològics napolitana (sofregit de tomàquet i formatge) (*) Croquetes d'espinacs amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dimarts 22</p> <p>Purè de patata amb formatge gratinat (*) Seità al forn amb poma i verdures Natilles</p>	<p>Dimecres 23</p> <p>(*) Sopa vegetal amb pistons ecològics (*) Remenat d'ou amb ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, salsa de soja i sèsam Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dijous 24</p> <p>Crema de pastanaga i crostons de pa Cigrons ecològics guisats amb espinacs Fruita del temps</p>	<p>Divendres 25</p> <p>(*) Arròs ecològic a la cassola amb verdures (*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps</p>
<p>Dilluns 28</p> <p>(*) Mongeta verda saltejada amb ceba sofregida (*) Truita de formatge amb amanida d'enciam i tomàquet Pa de pessic de xocolata</p>	<p>Dimarts 29</p> <p>Sopa vegetal amb fideus i cigrons ecològics Paella de verdures amb arròs ecològic Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 30</p> <p>Crema de pèsols amb crostons de pa (*) Seità a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dijous 31</p> <p>(*) Macarrons integrals ecològics saltats amb verdures (*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita ecològica del temps</p>	

e endermar

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
 Empresa certificada ISO 9001.

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religió