

MENÚ SENSE PLV

e
endermar

**ENDER
CONSELL**

**GENER
2019**

BENVINGUT 2019!

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

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 amb tomàquet (*) Llom al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dimecres 9</p> <p>(*) Crema de carbassó (sense llet) Cigrons ecològics estofats amb verdures i arròs Fruita del temps</p>	<p>Dijous 10</p> <p>Paella de verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Peix fresc al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives verdes Fruita ecològica del temps</p>	<p>Divendres 11</p> <p>Llenties ecològiques amb verdures (*) Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga 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 (sense llet) Mongetes blanques ecològiques estofades amb pastanaga i porro Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dimecres 16</p> <p>Fideus a la cassola amb costella (*) Gall d'indi al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dijous 17</p> <p>Arròs ecològic amb sofregit de tomàquet i ceba Peix fresc 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 (*) Yogur de soia</p>
<p>Dilluns 21</p> <p>(*) Espirals ecològics amb sofregit de tomàquet (*) Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dimarts 22</p> <p>(*) Puré de patata (sense llet) Llom al forn amb poma i verdures (*) Yogur de soia</p>	<p>Dimecres 23</p> <p>Sopa d'au amb pistons ecològics Wok de pollastre a daus 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 (sense llet) Cigrons ecològics guisats amb espinacs Fruita del temps</p>	<p>Divendres 25</p> <p>Arròs ecològic a la cassola amb costella de porc Peix fresc blau al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps</p>
<p>Dilluns 28</p> <p>(*) Mongeta verda saltejada amb ceba sofregida (sense pernil) Truita de tonyina amb amanida d'enciam i tomàquet (*) Yogur de soia</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 (sense llet) Cuixetes de pollastre 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 Peix fresc al forn amb all i julivert i 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 religions