

MENÚ SENSE GLUTEN

e
endermar

**ENDER
CONSELL**

**GENER
2019**

BENVINGUT 2019!

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

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 sense gluten ecològics a la napolitana (*) Llom al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dimecres 9</p> <p>(*) Crema de carbassó 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 mixta a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps</p>
<p>Dilluns 14</p> <p>Tricolor de verdures Trita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 15</p> <p>(*) Crema de verdures Mongetes blanques ecològiques estofades amb pastanaga i porro Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dimecres 16</p> <p>(*) Fideus sense gluten a la cassola amb costella Gall d'indi 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 Peix fresc al forn amb all i julivert amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p>	<p>Divendres 18</p> <p>(*) Escudella amb galets sense gluten ecològics Carn d'olla (cigrons ecològics, pilota i pollastre) Crema de xocolata</p>
<p>Dilluns 21</p> <p>(*) Espirals sense gluten ecològics napolitana (sofregit de tomàquet i formatge) (*) Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dimarts 22</p> <p>Purè de patata amb formatge gratinat Llom al forn amb poma i verdures Natilles</p>	<p>Dimecres 23</p> <p>(*) Sopa d'au amb pistons sense gluten 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 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 pernil salat i ceba sofregida Trita de tonyina amb amanida d'enciam i tomàquet (*) Yogur</p>	<p>Dimarts 29</p> <p>(*) Sopa vegetal amb fideus sense gluten i cigrons ecològics Paella de verdures amb arròs ecològic Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 30</p> <p>(*) Crema de pèsols Cuixetes de pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita ecològica del temps</p>	<p>Dijous 31</p> <p>(*) Macarrons sense gluten integrals ecològics bolonyesa (vedella, pollastre i sofregit de tomàquet) 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