

# MENÚ SENSE OU

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



<b>Dilluns 7</b> <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 8</b> (* Espaguetis sense ou <b>ecològics</b> amb tomàquet (* Llom al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita <b>ecològica</b> del temps	<b>Dimecres 9</b> (* Crema de carbassó Cigrons <b>ecològics</b> estofats amb verdures i arròs Fruita del temps	<b>Dijous 10</b> Paella de verdures (carbassó, albergínia, pastanaga i ceba) Peix fresc al forn amb llimona i amanida d'enciam i olives verdes Fruita <b>ecològica</b> del temps	<b>Divendres 11</b> Llenties <b>ecològiques</b> amb verdures Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita <b>ecològica</b> del temps
<b>Dilluns 14</b> Tricolor de verdures (* Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita del temps	<b>Dimarts 15</b> (* Crema de verdures Mongetes blanques <b>ecològiques</b> estofades amb pastanaga i porro Fruita <b>ecològica</b> del temps	<b>Dimecres 16</b> (* Fideus sense ou a la cassola amb costella Gall d'indi al forn amb amanida d'enciam i formatge fresc Fruita <b>ecològica</b> del temps	<b>Dijous 17</b> Arròs <b>ecològic</b> amb sofregit de tomàquet i ceba <b>Peix fresc</b> al forn amb all i julivert amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita <b>ecològica</b> del temps	<b>Divendres 18</b> (* Escudella amb galets sense ou <b>ecològics</b> Carn d'olla (cigrons <b>ecològics</b> , pilota i pollastre) Crema de xocolata
<b>Dilluns 21</b> (* Espirals sense ou <b>ecològics</b> amb sofregit de tomàquet (* Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita <b>ecològica</b> del temps	<b>Dimarts 22</b> (* Puré de patata Llom al forn amb poma i verdures Natilles	<b>Dimecres 23</b> (* Sopa d'au amb pistons sense ou <b>ecològics</b> Wok de pollastre a daus amb ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, salsa de soja i sèsam Fruita <b>ecològica</b> del temps	<b>Dijous 24</b> (* Crema de pastanaga Cigrons <b>ecològics</b> guisats amb espinacs Fruita del temps	<b>Divendres 25</b> Arròs <b>ecològic</b> a la cassola amb costella de porc <b>Peix fresc blau</b> al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita <b>ecològica</b> del temps
<b>Dilluns 28</b> Mongeta verda saltejada amb pernil salat i ceba sofregida (* Llom a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet (* logurt	<b>Dimarts 29</b> (* Sopa vegetal amb fideus sense ou i cigrons <b>ecològics</b> Paella de verdures amb arròs <b>ecològic</b> Fruita del temps	<b>Dimecres 30</b> (* Crema de pèsols Cuixetes de pollastre a l'allet amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita <b>ecològica</b> del temps	<b>Dijous 31</b> (* Macarrons sense ou integrals <b>ecològics</b> bolonyesa (vedella, pollastre i sofregit de tomàquet)(sense formatge) <b>Peix fresc</b> al forn amb all i julivert i amanida Fruita <b>ecològica</b> del temps	

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