



endermar

ENDER CONSELL

MARÇ 2020

"Els Colors de la salut"

La fruita de primavera acoloreix amb matisos que ens enamoren!

Són tan acolorides per la multitud de nutrients, vitamines i minerals que aporten a la nostra salut.

Per tant, cal incloure-les a l'alimentació diària, perquè ens acompanyaran durant tota la primavera. A més, estan boníssimes!

Per exemple, maduixots i maduixes, prunes, nespres, albercocs, llimones i cireres, són les fruites que contenen més vitamina C.

A l'hort, també descobriràs les hortalisses i verdures i altres aliments i productes típics d'aquesta estació.

Aprofita al màxim l'energia de la primavera i et sentiràs ple de vida i dinàmic per gaudir de totes les activitats a l'aire lliure.

És hora de passejar pels mercats dels nostres pobles i descobrir nous productes mentre admirem els colors dels camps de lavanda, roselles i gira-sols.

Preparat per fer moltes fotos i gaudir de la primavera!

endermar

SENSE PLV

Escola Antoni Brusi

<p>Dilluns 2</p> <p>Llenties ecològiques estofades amb magra de porc Trita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica cítrica</p>	<p>Dimarts 3</p> <p>(*) Fals Trinxat (saltat de col, patata i ceba) (*) Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dimecres 4</p> <p>(*) Crema de xampinyons (sense llet ni crostons) Wok de pollastre, pebrots i ceba amb patates dau Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dijous 5</p> <p>Arròs ecològic a la cubana (tomàquet i ou dur) Peix fresc blanc segons mercat fregit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (*) logurt de soia</p>	<p>Divendres 6</p> <p>Sopa vegetal amb galets ecològics Cigrons saltats amb tomàquet i ceba Poma al forn</p>
<p>Dilluns 9</p> <p>(*) Patates amb verdures (*) Trita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 10</p> <p>(*) Crema de verdures (sense llet) Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dimecres 11</p> <p>(*) Espirals ecològics a la napolitana (tomàquet i orenga)(sense formatge) Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dijous 12</p> <p>Arròs ecològic saltat 3 delícies (pèsols, pastanaga i truita) (*) Bacallà amb tomàquet i puré de patates (sense llet) (*) logurt de soia</p>	<p>Divendres 13</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p>
<p>Dilluns 16</p> <p>Llenties ecològiques amb arròs ecològic (*) Trita francesa amb amanida (enciam i pebrot escalivat) Fruita del temps cítrica ecològica</p>	<p>Dimarts 17</p> <p>(*) Crema de carbassa i pastanaga (sense llet ni crostons) Botifarra de porc al forn amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 18</p> <p>(*) Sopa d'au de picadillo (arròs ecològic i ou dur)(sense pernil) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dijous 19</p> <p>(*) Pastís de patata amb tonyina (sense formatge) (*) Peix blau a la marinera especial (*) logurt de soia</p>	<p>Divendres 20</p> <p>Macarrons integrals ecològics amb tomàquet, ceba i xampinyons Cigrons estofats amb espinacs Fruita del temps ecològica</p>
<p>Dilluns 23</p> <p>(*) Puré de bròquil ECO (sense llet ni crostons) Llenties amb arròs, verdures i curri Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dimarts 24</p> <p>(*) Fideuà ecològica marinera especial (*) Mandonguilles de pollastre a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 25</p> <p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) Trita de xampinyons amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dijous 26</p> <p>Arròs amb verdures Pollastre al forn amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita del temps ecològica</p>	<p>Divendres 27</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA MADRILENYA (*) "Cocido madrileño" (cigrons, magra de porc, patata i pollastre) (sense xoriço) "Soldaditos de Pavia" (bacallà arrebossat) amb amanida (enciam i tomàquet) "Rosquilla"</p>
<p>Dilluns 30</p> <p>(*) Crema de verdures de temporada (sense llet ni crostons) Couscous saltat amb verdures i cigrons Fruita del temps ecològica</p>	<p>Dimarts 31</p> <p>Bleda amb patata (*) Ragú de gall dindi (estofat amb pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Empresa certificada ISO 9001. * Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat</p>		

Els menús son cuïnats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós