



endermar
menús sostenibles
DESEMBRE
2021

Nadal és sobre la taula!

Un ambient màgic, que portem dins de nosaltres i que està per tot arreu.

Nadal són els dies més bonics de l'any i la millor oportunitat per cuinar en família.

Tenim moltes coses a fer: decorar la casa, pensar en els menús, ah!, i no oblidar-nos de felicitar a tothom...

Nadal té un fort component gastronòmic, gaudirem de tota mena de menjars: sopes, bullits, pollastre rostit, neules i torrò.

I després de les festes de Nadal, arriben els Reis Mags.

Bon Nadal i bon profit!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		Arròs de muntanya (sofregit, pastanaga i xampinyons) Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps	(*) Mongetes blanques saltades amb verdures (*) Rap estofat amb patates (*) Iogurt de soia	Sopa d'au amb lletres Wok de daus de gall dindi, bròcoli i carbassa (*) Fruita del temps
6	7	8	9	10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	(*) Espirals saltats amb xampinyons Trita de patata i ceba amb amanida (pastanaga, olives i blat de moro) Fruita del temps ecològica	Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) (*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps
13	14	15	16	17
Macarrons integrals amb tomàquet, orenga i olives negres (*) Hamburguesa d'au a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Llenties guisades amb arròs Trita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) (*) Fruita del temps	Mongeta verda amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita del temps ecològica	(*) Crema de cigrons i carbassa (sense llet) Peix fresc segons mercat amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot, ceba i tomàquet) (*) Iogurt de soia	Sopa de peix amb arròs Contraçuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps
20	21	22	MENÚ DE NADAL (*) Sopa d'au amb galets Pernilets de pollastre rostits a la catalana (prunes, panses, ceba i pastanaga) amb patates fregides (*) Pinya en el seu suc i refresc	
Arròs amb tomàquet Daus de porc adobats amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps ecològica	Potatge de mongetes blanques, bledes, patata i pastanaga (*) Trita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps			



INSTITUT MENÉNDEZ PELAYO
SENSE PLV

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

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