



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 torró.

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

Bon Nadal i bon profit!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1
Arròs de muntanya (sofregit, pastanaga i xampinyons)
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

2
Mongetes blanques saltades amb verdures i pernil dolç
(* Rap estofat amb patates logurt **sostenible natural sense sucre**)

3
(*) Sopa d'au amb pasta sense gluten
Wok de daus de gall dindi, bròcoli i carbassa
(* Fruita del temps)

6
FESTIU

7
FESTIU

8
FESTIU

9
(* Pasta sense gluten a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge)
Trita de patata i ceba amb amanida (pastanaga, olives i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

10
Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)
(* Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida (enciam i tomàquet)
(* Fruita del temps)

13
(* Macarrons sense gluten amb tomàquet, orega i olives negres
(* Hamburguesa mixta (sense gluten) a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

14
Llenties guisades amb arròs
Trita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
(* Fruita del temps

15
Mongeta verda amb patata
Estofat de gall dindi amb xampinyons
Fruita del temps **ecològica**

16
Crema de cigrons i carbassa
Peix fresc segons mercat amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot, ceba i tomàquet)
logurt **sostenible natural sense sucre**

17
Sopa de peix amb arròs
Contraçuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

20
Arròs amb tomàquet
Daus de porc adobats amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

21
Potatge de mongetes blanques, bledes, patata i pastanaga
Trita de formatge amb amanida (enciam i tomàquet)
(* Fruita del temps

22
MENÚ DE NADAL
(* Sopa de galets sense gluten amb pilota sense gluten
Pernilets de pollastre rostits a la catalana (prunes, panses, ceba i pastanaga) amb patates fregides
Turróns i refresc

INSTITUT MENÉNDEZ PELAYO SENSE GLUTEN

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

