



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



<p>6</p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p>7</p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p>8</p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p>9</p> <p>Espirals 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 <b>ecològica</b></p>	<p>10</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)        (*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)        Fruita del temps i <b>opció de pa integral</b></p>
<p>13</p> <p>Macarrons <b>integrals</b> amb tomàquet, orenga i olives negres        Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)        Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Llenties guisades amb arròs        Trita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)        Fruita del temps i <b>opció de pa integral</b></p>	<p>15</p> <p>Mongeta verda amb patata        Estofat de gall dindi amb xampinyons        Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>16</p> <p>Crema de cigrons i carbassa  <b>Peix fresc segons mercat</b> amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot, ceba i tomàquet)        Iogurt <b>sostenible natural sense sucre</b></p>	<p>17</p> <p>Sopa de peix amb arròs        Conracuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)        Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Arròs amb tomàquet        Daus de porc adobats amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)        Fruita del temps <b>ecològica</b></p>	<p>21</p> <p>Potatge de mongetes blanques, bledes, patata i pastanaga        Trita de formatge amb amanida (enciam i tomàquet)        Fruita del temps i <b>opció de pa integral</b></p>	<p>22</p> <p><b>MENÚ DE NADAL</b>        Sopa de galets amb pilota        Pernilets de pollastre rostits a la catalana (prunes, panses, ceba i pastanaga) amb patates fregides        Turróns i refresc</p>		

# INSTITUT MENÉNDEZ PELAYO

## SENSE MARISC

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



**Bones Festes i Felicitat Any Nou!**

