

endermar

menús
sostenibles

MAIG
2022

"PROXIMITAT"

Les fruites i verdures de temporada es cultiven a prop d'on vivim i així conserven el seu estat òptim de maduració, aroma, sabor i textura.

A més, els mercats de fruites i hortalisses s'han convertit en un jardí acolorit.

La temporada de flors dona pas a una gran quantitat de fruites d'estiu: maduixes, albercocs, cireres, préssecs, etc.

Omple els teus plats de colors per tenir un cos fort!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
(*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

3

Mongeta verda amb patata
Pernilets de pollastre amb salsa barbaoca i cuscús
Fruita del temps

4

Cigrons estofats amb verdures
Trita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps ecològica

5

Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
logurt sostenible natural sense sucre

6

Amanida alemanya (patata, frankfurt, olives, ceba i maionesa)
Hamburguesa mixta amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
Fruita del temps i pa integral

9

Llenties estofades amb magra
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps ecològica

10

Llacets amb tomàquet i tonyina
Estofat de vedella amb verdures i patata
Fruita del temps

11

Crema de mongetes blanques i carbassa
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

12

Arròs 3 delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps i pa integral

13

Amanida andalusa (patata, tonyina, olives i tomàquet)
Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Natilles

16

Bròcoli amb pastanaga a l'all
Cap de llom en salsa de verdures i patates fregides
Fruita del temps

17

Arròs integral a la cubana (tomàquet i ou dur)
(*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)
logurt sostenible natural sense sucre

18

Amanida d'espírels (blat de moro, olives i ou dur)
Fogoner al forn amb allada i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i pa integral

19

Llenties estofades amb arròs
Trita de formatge amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps ecològica

20

Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i maionesa)
Pernilets de pollastre al xilindró (ceba, tomàquet i pebrot vermell)
Fruita del temps

23

Paella de verdures (pebrot vermell, pebrot verd, carbassa i mongeta verda)
Lluç "orly" (arrebossat amb ou i farina) amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

24

Fals trinxat de bleda amb patata
Botifarra de pagès a la planxa amb albergínia i carbassó
Fruita del temps ecològica

25

Empedrat de mongetes blanques (tonyina, tomàquet i pebrot verd)
Trita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes)
Fruita del temps i pa integral

26

JORNADA GASTRONÒMICA ITALIANA
Tagliatelle alla Amatriciana (tomàquet, bacó i formatge)
Pizza prosciutto (pernil i formatge)
Gelato de vainilla i xocolata

27

Cigrons amb tomàquet i ou dur
Cuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps

30

Llenties estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)
Trita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

31

(*) Amanida d'arròs (olives i blat de moro) (sense surimi)
Llom arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps i pa integral

INSTITUT MENENDEZ 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