



# ESCOLA MARÉ DE DEU DE LA SOLETAT DE SANT ANDREU SENSE LACTOSA

## 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

<b>Dilluns 2</b> Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps <i>cítrica</i>	<b>Dimarts 3</b> Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet i cogombre Fruita del temps	<b>Dimecres 4</b> (*) Crema de porros (sense llet) Wok de gall dindi saltat amb verdures i patates dau Fruita del temps	<b>Dijous 5</b> Escudella amb galets Carn d'olla (pollastre, pilota, pastanaga, cigrons, col i patata) (*) logurt sense lactosa	<b>Divendres 6</b> Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat fregit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
<b>Dilluns 9</b> (*) Patates amb verdures (*) Truita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps	<b>Dimarts 10</b> Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) (*) Llom al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps	<b>Dimecres 11</b> Macarrons saltats amb carbassó, ceba i tomàquet Pernilet de pollastre BBQ amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	<b>Dijous 12</b> (*) Fals Trinxat (saltat de col, patata i ceba) Estofat de vedella amb verdures (*) logurt sense lactosa	<b>Divendres 13</b> Sopa d'arròs amb picadillo d'ou dur (*) Bacallà amb tomàquet i puré de patates (sense llet) Fruita del temps
<b>Dilluns 16</b> Llenties amb arròs (*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps <i>cítrica</i>	<b>Dimarts 17</b> (*) Crema de verdures (sense llet) Llom a la planxa amb patates fregides Fruita del temps	<b>Dimecres 18</b> Arròs 3 delícies (pèsols, pastanaga i truita) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps	<b>Dijous 19</b> <b>DIA DEL PARE</b> Mongeta verda saltada amb patata, ceba i tomàquet Botifarra al forn amb seques saltades amb all i julivert (*) logurt sense lactosa	<b>Divendres 20</b> <b>INICI DE LA PRIMAVERA</b> (*) Llacets saltats amb ceba i xampinyons Lluç al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps
<b>Dilluns 23</b> Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) (*) Llom al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	<b>Dimarts 24</b> (*) Fideuà marinera especial Mandonguilles mixtes a la jardinera (pèsols i pastanaga) Fruita del temps	<b>Dimecres 25</b> (*) Coliflor saltada amb alls Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	<b>Dijous 26</b> Cigrons amb espinacs Pollastre a la farigola al forn amb amanida (tomàquet i cogombre) (*) logurt sense lactosa	<b>Divendres 27</b> Arròs a la cassola amb vegetals (carbassó i carbassa) Perca al forn amb saltat de verdures Fruita del temps
<b>Dilluns 30</b> (*) Macarrons a la napolitana (tomàquet i orenga) (*) Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	<b>Dimarts 31</b> <b>JORNADA HEALTHY</b> Llenties amb quinoa, verdures i curri Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) (*) Smoothie de plàtan i iogurt sense lactosa	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		

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