



ESCOLA MARÉ DE DEU DE LA SOLETAT DE SANT ANDREU SENSE OU

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

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

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