

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

FESTIU

DIMARTS

Buffet d'amanides
Cigrons ecològics amb verdures
Bleda amb patata al vapor
Truita de carbassó
Gall dindi saltat amb verdures
Postres variats i pa integral

DIMECRES

Buffet d'amanides
Macarrons ecològics al pomodoro
Carbassa i patata al vapor
Hamburguesa vegetal de coliflor i formatge
Tonyina saltada amb ceba
Postres variats

DIJOUS

Buffet d'amanides
Arròs amb tomàquet
Minestra de verdures
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
Llom a la planxa
Postres variats

DIVENDRES

JORNADA GASTRONÒMICA PARÍS
Buffet d'amanides
Vichyssoise amb crostons
Gratén de patates
Pollastre al forn amb ratatouille
Lluç al beurre blanc
Pastís de formatge

Buffet d'amanides
Llenties estofades amb magra
Mongeta verda amb pastanaga
Truita francesa
Peix a la planxa
Postres variats

Buffet d'amanides
Llacets a la carbonara
Bròcoli amb patata
Estofat de vedella
Bacallà al pilpil
Postres variats

FESTIU

Buffet d'amanides
Arròs 3 delícies
Espinacs saltats amb panses
Tonyina amb tomàquet
Costella de porc a la barbacoa
Postres variats i pa integral

Buffet d'amanides
Crema de verdures
Trinxat de la cerdanya
Contracuiça de pollastre al forn
Filet de burriqueta a la planxa
Gelatin de terrina

Buffet d'amanides
Macarrons integrals a la bolonyesa
Arròs saltat amb verdures i soja
Peix a la planxa
Gall dindi amb pebrots
Postres variats

Buffet d'amanides
Llenties eco estofades amb arròs
Carbassons a la napolitana
Truita de formatge
Llom a la planxa
Postres variats

Buffet d'amanides
Amanida russa
Cigrons saltats amb pernil
Pernils de pollastre al xilindró
Caella a la planxa
Postres variats

Buffet d'amanides
Arròs a la cubana
Mongeta verda amb patata
Fogoner al forn amb allada
Gates de porc al forn
logurt sostenible natural sense sucre

Buffet d'amanides
Bròcoli amb patata
Fideuà amb alioli
Amanida de cigrons i cuscús
Salmó a la planxa
Postres variats i pa integral

Buffet d'amanides
Amanida d'espírels
Coliflor a la gallega
Botifarra a la planxa amb patates
Peix fresc a la planxa
Postres variats i pa integral

Buffet d'amanides
Empedrat de mongetes blanques
Minestra de verdures
Truita de patata i ceba
Hamburguesa a la planxa
Postres variats

Buffet d'amanides
Mongeta verda amb patata
Arròs al curri
Cuixa de pollastre al romani
Bacallà amb samfaina
Postres variats

Buffet d'amanides
Cigrons eco guisats amb xoriço
Purè de carbassó
Lluç "orly"
Pollastre a la planxa
Postres variats

Buffet d'amanides
Paella de verdures
Col saltada
Goulash de gall dindi
Filet d'halibut al forn
logurt sostenible natural

Buffet d'amanides
Llenties estofades amb quinoa
Veloute de bròquil i ceba
Truita de pernil dolç
Magra de porc a la planxa
Postres variats

Buffet d'amanides
Amanida d'arròs
Espinacs amb beixamel
Escalopa de llom amb amanida
Filet de tilàpia a la planxa
Postres variats i pa integral

COL·LEGI CLAVER-RAIMAT
BASAL

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.