



endermar

ENDER CONSELL

MAIG
2017

FRUITES DE PRIMAVERA!

La primavera, és l'estació del color!
De mica en mica, s'acaben els cítrics hivernals (taronges i mandarines). Però podem aprofitar els maduixots, que són una de les fruites que conté més vitamina C. Apareixen cap a la fi de l'hivern i ens acompanyaran tota la primavera.

Es poden trobar les primeres prunes, però el seu millor temps serà més endavant. N'hi ha de vermelles, de grogues i les clàudies. Són una font important de fibra reguladora del trànsit intestinal, també són riques en potassi i contenen uns pigments, que tenen un alt poder antioxidant i antisèptic. Les prunes les tindrem durant aquesta estació i durant l'estiu.

Aquest mes, surten els albercocs, que es mantindran fins a l'estiu. Com els nespres, són rics en potassi i, pel seu color groc i ataronjat, sabem que també contenen carotenoides, que es convertiran en vitamina A.

Entre el maig i el juny, arriben les cireres! També és destacable el poder antioxidant dels seus pigments vermellinosos.

És recomanable aprofitar les fruites típiques de la primavera perquè duren poc temps i tenen un alt contingut en vitamines i minerals: maduixots i maduixes, prunes, nespres, albercocs, cireres i nabius!!

Dilluns 1  FESTIU	Dimarts 2 Macarrons bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) I per sopar suggerim..... Minestra de verdures Llom a la planxa amb patates Macedònia	Dimecres 3 Llenties estofades amb quinoa i verdures Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) I per sopar suggerim..... Gaspatxo Pollastre al forn amb cous-cous	Dijous 4 Paella de carn (de pollastre) Peix fresc amb all i julivert i amanida (enciam, blat de moro i olives) I per sopar suggerim..... Espirals amb formatge i orenga Truita francesa amb amanida	Divendres 5 Bròquil amb patates Botifarra amb samfaina (carbassó, albergínia, tomàquet, ceba i pebrot vermell) I per sopar suggerim..... Crema de meló amb pernil Pizza de formatge fresc i espinacs Batut de fruites
Dilluns 8 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i formatge Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) I per sopar suggerim..... Crema de carbassa Lluç arrebossat amb patates	Dimarts 9 Cigrons guisats amb pastanaga i porro Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) I per sopar suggerim..... Sopa de verdures Llom a la planxa amb albergínia	Dimecres 10 Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet I per sopar suggerim..... Arròs 3 delícies Broquetes de rap i gambes amb amanida	Dijous 11 Sopa de l'àvia amb pistons Llom arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives) I per sopar suggerim..... Amanida de pasta Tires de pollastre saltejades amb verdures Plàtan amb maduixes	Divendres 12 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Bacallà a la mel amb patates I per sopar suggerim..... Amanida completa Creppe de pernil dolç i formatge logurt amb fruites gelat
Dilluns 15 Amanida russa (patata, mongeta verda, pèsols, pastanaga, tonyina i ou dur) Llom al forn amb salsa i xampinyons I per sopar suggerim..... Llacsats amb verdures Gall dindii a la planxa amb hummus	Dimarts 16 Sopa de fideus Salsitxes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) I per sopar suggerim..... Crema de carbassó freda Truita de verdures amb amanida	Dimecres 17 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) I per sopar suggerim..... Amanida verda completa Mussaka	Dijous 18 Llenties estofades amb patata, carbassó i pastanaga Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) I per sopar suggerim..... Fideus xinos amb verdures Llom a la planxa amb amanida	Divendres 19  PRIMAVERA HIPPIY Espirals amb sofregit de tomàquet i formatge Pollastre arrebossat amb patates Crema de xocolata
Dilluns 22 Fideus a la cassola amb verdures Hamburguesa mixta a la planxa amb tall de formatge i amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) I per sopar suggerim..... Crema de verdures Pollastre rostit amb patates	Dimarts 23 Mongetes blanques guisades amb pastanaga i porro Truita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i olives) I per sopar suggerim..... Arròs amb tomàquet Bacallà a la planxa amb amanida	Dimecres 24 Mongeta verda saltejada amb pernil Llom amb salsa de poma i patates I per sopar suggerim..... Espinacs amb patates Mandonguilles amb salsa de tomàquet	Dijous 25 Sopa de galets Cuixa de pollastre rostida amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) I per sopar suggerim..... Quinoa amb verdures Truita de pebrots amb amanida	Divendres 26 Arròs amb sofregit de tomàquet Peix fresc al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro) I per sopar suggerim..... Amanida de tomàquet, Mozzarella i alfàbrega Pollastre arrebossat amb patates
Dilluns 29 Crema de verdures Canelons rossini I per sopar suggerim..... Cous-cous amb verdures Llenguado al forn amb amanida	Dimarts 30 Arròs a la marinera Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) I per sopar suggerim..... Gaspatxo Llom arrebossat amb patates	Dimecres 31 Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassó i pastanaga) Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) I per sopar suggerim..... Mongeta verda amb patates Hamburguesa amb amaina	Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar Empresa certificada ISO 9001. Valors nutricionals del menú migdia/setmana: Primera setmana 416 kcal, HC 92g, Lip. 26g, Prot. 43,1 – Segona setmana: 581 kcal, HC82g, Lip. 19g, Prot. 35g- Tercera setmana: 582kcal, HC. 75g, Lip. 21g, Prot. 40.1gr- Quarta setmana 623 Kcal, HC80.2g, Lip.29.2g,Prot.44.3g.- Cinquena setmana: 413 Kcal, HC 83g, Lip 29g, Prot 38g.	

