



endermar

ENDER CONSELL

NOVEMBRE 2020

“Et ve de gust un bon plat calent?”

Comença un nou mes i ara sí que cal que ens abriguem! Amb temperatures més baixes, aprofitarem l'oportunitat per cuinar brous i cremes de verdures ben calentes!

El temps per a la collita i la verema s'ha acabat i ara és l'època de sembra. Oblidat ja l'estiu, la natura entra en un període d'ensomni. És hora de bolets, castanyes i moniatos! Les figues i les magranes també són abundants i les mandarines acompanyaran les nostres postres sovint!

A partir de novembre, el foc a terra s'encén, cauen les fulles seques, els arbres es despullen i el sol perd la seva força.

Es fa fosc més aviat, per tant, amb la família aprofitarem per estar i a uns jocs de taula podrem jugar.

Dilluns 2

Mongeta verda saltada amb ceba
Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet i arròs saltat
Fruita del temps

Purè de carbassó
Lluç al papillote
logurt

Dimarts 3

Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)
Figuretes de peix amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Mongeta verda saltada amb pernil
Llom saltat amb verdures
logurt

Dimecres 4

Fideus **ecològics** a la cassola amb salsitxes
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt

Crema de remolatxa
Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds
Macedònia de fruita

Dijous 5

Cigrons **ecològics** saltats amb bacó
Cuixa de pollastre a la farigola amb patates
Fruita del temps **ecològica**

Sopa d'api i poma
Daus de vedella saltats amb verdures
logurt

Divendres 6

Arròs **ecològic** amb tomàquet
Salmó al forn amb amanida (tomàquet i cogombre)
Fruita del temps

Hamburguesa completa amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge
logurt

Dilluns 9

Crema de verdures de temporada
Canelons Rossini
Fruita del temps

Bledes saltades amb alls i panses
Wok de pollastre amb pebrots
logurt

Dimarts 10

Llenties **ecològiques** estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

Sopa de tomàquet
Llom saltat amb verdures
logurt

Dimecres 11

Risotto **ecològic** de porro i carbassa
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)
logurt

Crema de carbassa i taronja
Orada al forn amb patata i ceba
Bodaxes de taronja amb canyella

Dijous 12

Sopa de pasta **ecològica**
Peix fresc segons mercat a l'andalus amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Espinacs a la crema
Ous trencats amb pernil serrà i patates
logurt amb anous

Divendres 13

Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata, ceba i bacó)
Ragú de vedella (estofada amb pèsols i pastanaga)
Fruita del temps **ecològica**

Crema de carbassó
Panini de tonyina i bacó
logurt

Dilluns 16

Macarrons **ecològics** al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

Carxofes saltades amb pernil
Xuletetes de gall dindi planxa amb xampinyons
logurt

Dimarts 17

Coliflor amb beixamel
Llom arrebossat amb patates fregides
Fruita del temps

Sopa juliana
Llenguado a la planxa amb amanida
logurt amb avellanes

Dimecres 18

Potatge de cigrons **ecològics**, bledes i fideus gruixuts
Wok de daus de pollastre amb verdures (ceba i pebrots) i amanida (enciam i tomàquet)
logurt

Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega
Truita de bacallà amb albergínia arrebossada
Carpaccio de pinya i kiwi

Dijous 19

Mongeta tendra amb patata
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps **ecològica**

Crema de pastanaga
Bistec de vedella amb verdures
logurt

Divendres 20

Sopa de peix amb arròs **ecològic**
Estofat de gall dindi amb patata
Fruita del temps

Amanida verda
Biquini de pernil dolç i formatge
logurt amb fruites del bosc

Dilluns 23

Llenties **ecològiques** estofades amb magra de porc
Truita de tonyina amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Contraçuixa de gall dindi planxa amb tomàquet
Sopa de iogurt amb kiwi

Dimarts 24

Escudella amb pasta **ecològica**
Carn d'olla (pernilet de pollastre, pilota, cigrons, pastanaga, col i patata)
Fruita del temps

Hummus amb bastonets
Perca al forn amb llit de patata i ceba
logurt

Dimecres 25

Purè de carbassó
Peix fresc segons mercat a la marinera amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Quinoa amb gambes
Truita paisana amb verdures
Quèfir

Dijous 26

JORNADA TURCA
Pilav (Arròs **ecològic** saltat amb verdures i curri)
Dürüm Kebab (farcit de carn de porc i pollastre, enciam, tomàquet, ceba i salsa de iogurt)
Pastís turc (pa de pessic banyat en almivar de llimona)

Divendres 27

Mongeta verda saltada amb patata i pernil
Croquetes de pollastre amb xips
Fruita del temps **ecològica**

Crema d'espàrrecs
Bàggel de salmó fumat i philadelfia
logurt

Dilluns 30

Patates a la riojana (estofades amb xoriçó)
Truita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre)
Fruita del temps

Sopa de peix
Gall dindi saltat amb verdures
logurt amb fruita



ESCOLA MARÉ DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ BASAL ECOLÒGIC



endermar

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietèticad'Endermar
Empresa certificada ISO 9001, 14001 i 22000.
Tenim a la sevadisposició el llistatd'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Valorsnutricionals del menúmigdia/setmana de 3-8 anys:Primerasetmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g -Segonasetmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercerasetmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quartasetmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquenasetmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g.Valors nutricionalsdelmenúmigdia/setmana de 9-13 anys:Primerasetmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segonasetmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercerasetmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quartasetmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquenasetmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.