

endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

“La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

Arròs **eco** a la milanesa (formatge i carbassó)
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Crema de verdures
Salmó al papillot
logurt

10

Macarrons **eco** a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Amanida verda
Pinxos morunos amb patates
logurt

17

Amanida de llacets **eco** (blat de moro, tonyina i pastanaga)
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps **ecològica**

Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda
logurt

24

Llacets **eco** a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Crema de xampinyons
Llom adobat amb pebrots
logurt

31

FESTIU

DIMARTS

4

Fideus **eco** a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Sopa d'au
Bistec a la planxa amb espàrrecs verds
Nastelles

11

Mongeta verda amb patata, Cap de llom en salsa de verdures
Fruita del temps **ecològica**

Amanida de pasta
Bunyols de bacallà
logurt

18

Cigrons **eco** guisats amb espinacs
San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

Amanida de patata
Seitons arrebossats
logurt

25

Llenties **eco** estofades amb arròs
Truita de pernil dolç amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Cuscús amb verdures
Orada al forn amb ceba i pastanaga
logurt



DIMECRES

5

Crema de pastanaga
Hamburguesa mixta amb patata brava
logurt sostenible natural sense sucre

Salmorejo amb pernil i ou dur
Gall dindi a la planxa amb patata al forn
logurt amb ametlles

12

FESTIU

19

Sopa de l'àvia amb pistons
Botifarra de pagès amb patates fregides
logurt sostenible natural sense sucre

Cabdells amb tonyina
Pollastre a la planxa amb cuscús
logurt

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús
Fruita del temps

Purè d'enciam
Truita d'all's tendres amb patates
logurt amb fruita

DIJOUS

6

Mongetes blanques **eco** guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Burrito de vedella i verdures
logurt

13

Llenties **eco** a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

Espinacs amb beixamel
Lluç a la planxa amb carxofes al vapor
logurt

20

Arròs **eco** amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba
Fruita del temps i **pa integral**

Mongeta verda amb patata
Ous remenats amb all's tendres i xampinyons
Fruita del temps

27

Arròs **eco** a la cubana (tomàquet i ou dur)
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)
Fruita del temps i **pa integral**

Coï a la gallega
Crestes de tonyina amb patates
Quéfir

DIVENDRES

7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)
Perniells de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Panatxé
Ous durs amb pisto de verdures
Madruxes amb suc de taronja

14

Arròs **eco** amb tomàquet
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida mixta
Panini de bacó i formatge
logurt amb fruits vermells

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Amanida cesàr
Pizza margarita
Quéfir

28

MENÚ CASTANYADA
Crema de carbassa amb crostons
Estofat de vedella amb bolets
Pastís de castanyada

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

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

www.endermar.com

