

endermar

menús sostenibles

NOVEMBRE 2022

“Plats ben calents”

Comença el novembre, cal abrigar-se! Aprofitem per prendre brous i cremes de verdures ben calents!

Ha passat el temps de la collita, comença la sembra.

És hora de bolets, castanyes i moniatos.

Les figues i magranes també són abundants, i sovint tindrem mandarines a les postres.

El foc a terra s'encén, cauen les fulles seques i els arbres queden nusos.

Cada cop es fa fosc més aviat.

No oblidem menjar petits peixos (sardines, seitons...) rics en la vitamina D, que tant necessitem en aquesta època.

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat (circuit curt)

DILLUNS



DIMARTS

1

FESTIU TOTS SANTS

DIMECRES

2

Coliflor gratinada
Calamars a la romana amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

Cuscús saltat amb verdures i panses
Lluç al forn amb ceba confitada
Quèfir

DIJOUS

3

Macarrons eco al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Fruita de pernil dolç amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Amanida completa amb advocat
Bistec de vedella a la planxa amb boniato
Quallada

DIVENDRES

4

Mongetes blanques eco guisades amb hortalisses
Cuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Fruita del temps i pa integral

Sopa de pasta
Crep de pernil i formatge
Bol de iogurt amb fruita

7

Patates estofades amb verdures
San Jacobo d'au amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Mongeta verda saltada amb pernil
Llom saltat amb verdures
Iogurt

8

Bleda amb patata
Hamburgueses mixtes amb sofregit de tomàquet i timbal d'arròs integral
Fruita del temps i pa integral

Sopa de galets
Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn
Iogurt amb ametlles

9

Fideuà marinera
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Iogurt sostenible natural sense sucre

Crema de remolatxa
Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds
Iogurt

10

Cigrons eco saltats amb bacó
Pernillets de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates
Fruita del temps ecològica

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

11

Arròs eco a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa)
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro)
Fruita del temps

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

14

Sopa de verdures
Canelons de carn gratinats
Fruita del temps

Bledes saltades amb alls i panses
Llom al forn amb verdures
Iogurt

15

Llenties eco estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps i pa integral

Sopa de tomàquet
Wok de pollastre amb pebrots
Iogurt

16

Mongeta tendra amb patata
Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Iogurt sostenible natural sense sucre

Crema de carbassa i taronja
Bacallà al pilpil amb piperrada
Iogurt amb anous

17

Sopa de fideus eco
Lluç a l'andalusa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

Bròquil gratinat
Ous trencats amb pernil serrà i patates
Rodanxes de taronja amb canyella

18

Arròs eco a la cubana (tomàquet i ou dur)
Daus de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

Crema de carbassó
Panini de tonyina i bacó
Iogurt

21

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

Sopa juliana
Xulettes de gall dindi planxa amb xampinyons
Iogurt

22

Crema de verdures
Estofat de gall dindi amb patata
Fruita del temps i pa integral

Carxofes saltades amb pernil
Llenguado planxa amb amanida
Iogurt amb avellanes

23

Cigrons eco guisats amb espinacs
Contraçuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro)
Iogurt

Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega
Truita de bacallà amb albergínia arrebossada
Iogurt

24

Bròquil amb patata
Bacallà amb tomàquet i arròs
Fruita del temps

Sopa de fideus
Biquini de pernil dolç i formatge
Iogurt amb fruites del bosc

25

Sopa de pasta eco
Croquetes de pernil amb amanida
Fruita del temps

Crema de verdures
Ous remenats amb alls tendres i gambetes
Iogurt

28

Fals trinxat de col amb patata i bacon
Mandongullies de porc a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

Purè de porros
Contraçuixa de gall d'indi planxa amb tomàquet
Sopa de iogurt amb kiwi

29

Llenties eco estofades amb magra
Truita de patata amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps ecològica

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

30

Pasta eco carbonara (crema de llet, bacó i formatge)
Crestes de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Iogurt

Sopa juliana
Xulettes de gall dindi planxa amb xampinyons
Iogurt

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ BASAL ECOLÒGIC

www.endermar.com

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients

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.