

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



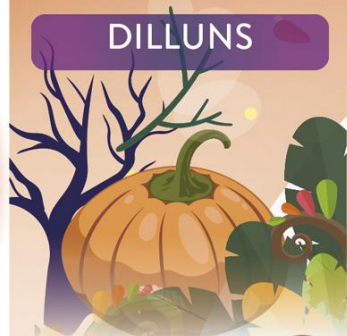
BENESTAR  
ANIMAL



KM 0



DILLUNS

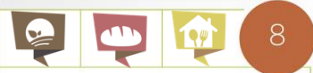


1

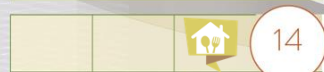
## FESTIU TOTS SANTS



Patates estofades amb verdures  
(\*) Bunyols de bacallà amb  
amanida (enciam, tomàquet i  
blat de moro)  
Fruita del temps



Bleda amb patata  
(\*) Lluç amb sofregit de  
tomàquet i timbal d'arròs  
integral  
Fruita del temps i pa  
integral



Sopa de verdures  
(\*) Canelons d'espínacs  
gratinats  
Fruita del temps



Llenties estofades amb  
vegetals (carbassó i pastanaga)  
(\*) Truita francesa amb  
amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps i pa integral



(\*) Macarrons amb tomàquet i  
formatge  
Truita de carbassó amb amanida  
(enciam, tomàquet i blat de  
moro)  
Fruita del temps ecològica



Crema de verdures  
(\*) Estofat de tonyina  
amb patata  
Fruita del temps i pa  
integral



Fals trinxat de col amb patata  
(\*) Fogoner al forn amb  
amanida (enciam, pastanaga i  
blat de moro)  
Fruita del temps



(\*) Llenties estofades amb  
verdures  
Truita de patata amb amanida  
(enciam i pastanaga)  
Fruita del temps ecològica

DIMECRES



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



Fideuà marinera  
Truita de patates amb amanida  
(enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps ecològica



Mongeta tendra amb patata  
(\*) Lluç al forn amb xampinyons  
Fruita del temps ecològica

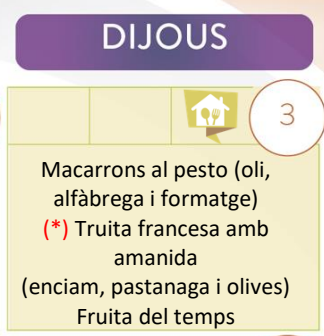


Cigrons guisats amb espínacs  
(\*) Truita francesa amb  
amanida (enciam, tomàquet, i  
blat de moro)  
Fruita del temps



(\*) Pasta carbonara  
(crema de llet, xampinyons i  
formatge)  
Crestes de tonyina amb amanida  
(enciam, tomàquet i olives)  
logurt

DIJOUS



Macarrons al pesto (oli,  
alfàbrega i formatge)  
(\*) Truita francesa amb  
amanida  
(enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps



(\*) Cigrons saltats amb ceba i  
alls  
(\*) Fogoner al forn amb ceba,  
pastanaga i patates  
logurt sostenible natural sense  
sucre



(\*) Sopa vegetal amb fideus  
Bacalla a l'andalusa amb  
amanida (enciam, pastanaga i  
olives)  
logurt sostenible natural sense  
sucre



Bròquil amb  
pastanaga al allet  
Bacallà amb tomàquet i arròs  
logurt

DIVENDRES



Mongetes blanques guisades  
amb hortalisses  
(\*) Peix al forn amb patates  
fregides  
Fruita del temps i pa integral



Arròs 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



Arròs a la cubana  
(tomàquet i ou dur)  
(\*) Truita francesa amb amanida  
(enciam, tomàquet i blat de  
moro)  
Fruita del temps



(\*) Sopa vegetal amb pasta  
(\*) Croquetes d'espínacs amb  
amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

ESCOLA MARE DE DÉU  
DE L'ASSUMPCIÓ  
SENSE CARN

www.endermar.com

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

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós