

“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.



DILLUNS



7 Patates estofades amb verdures
(* Gall d'indi saltat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

14 Sopa de verdures
(* Llom al forn amb patates
Fruita del temps

21 (* Macarrons sense ou a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella i tomàquet) sense formatge
(* Peix a la planxa amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

28 Fals trinxat de col amb patata amb bacon
(* Mandongullies de porc sense ou a la jardinera (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

DIMARTS

1 **FESTIU TOTS SANTS**

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

15 Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
(* Gall d'indi a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps i pa integral

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

29 (* Llenties estofades amb verdures
(* Pollastre a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps ecològica

DIMECRES

2 Coliflor gratinada
(* Lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

9 (* Fideuà sense ou vegetal
(* Llom a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica

16 Mongeta tendra amb patata
(* Llom arrebossat sense ou amb amanida
Fruita del temps ecològica

23 Cigrons guisats amb espinacs
Contraçuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro)
Fruita del temps

30 (* Pasta sense ou carbonara (crema de llet, formatge i xampinyons)
(* Daus de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
logurt

DIJOUS

3 Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
(* Cap de llonga a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

10 Cigrons saltats amb bacó
Pernillets de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates
logurt sostenible natural sense sucre

17 (* Sopa de fideus sense ou
(* Lluç a l'andalusa sense ou amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

24 Bròquil amb pastanaga al llet
Bacallà amb tomàquet i arròs
logurt

DIVENDRES

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

11 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

18 (* Arròs amb tomàquet i xampinyons
Daus de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

25 (* Sopa de pasta sense ou
(* Llom a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ SENSE OU

www.endermar.com

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

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