



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

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

DILLUNS



7

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

14

Sopa de verdures
(*) Pollastre a la planxa amb amanida
Fruita del temps

21

(*) Macarrons amb tomàquet i fromatge
Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

28

Fals trinxat de col amb patata
(*) Mandongullies d'au a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

DIMARTS

1

FESTIU TOTS SANTS

8

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

15

Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
(*) Trita francesa 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
Trita de patata amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps ecològica

DIMECRES

2

Coliflor gratinada
(*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica (enciam, pastanaga i olives)

9

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

16

Mongeta tendra amb patata
(*) Pollastre arrebossat 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 saltada amb xampinyons
(*) Daus de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i olives) (logurt de soia)

DIJOUS

3

Macarrons al pesto (oli, alfàbrega)
(*) Trita francesa amb amanida
Fruita del temps

10

(*) Cigrons saltats amb ceba i alls
Pernilets de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates
(*) logurt de soia

17

(*) Sopa vegetal amb fideus
Lluç a l'andalusa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
(*) logurt de soia

24

Bròquil amb pastanaga al allet
Bacallà amb tomàquet i arròs
(*) logurt de soia

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)

18

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

25

Sopa de pasta
(*) Croquetes d'espinaç amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ SENSE PORC NI PLV

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