

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.



DILLUNS



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

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

Macarrons 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

Fals trinxat de col amb patata  
Mandonguilles de porc a la jardinera (pèsols i pastanaga)  
Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU  
TOTS  
SANTS

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

Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)  
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam i tomàquet)  
(\*) Fruita del temps

Crema de verdures  
Estofat de gall dindi amb patata  
(\*) Fruita del temps

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

DIMECRES

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

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

Mongeta tendra amb patata  
Llom arrebossat amb amanida  
Fruita del temps ecològica

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

Pasta carbonara (crema de llet, bacó i formatge)  
(\*) Daus de tonyina saltats amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
logurt

www.endermar.com

DIJOUS

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

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

Sopa de fideus  
Lluç 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  
Cuixa de pollastre al forn amb patates fregides  
(\*) Fruita del temps

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

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

ESCOLA MARE DE DÉU DE  
L'ASSUMPCIÓ  
SENSE FRUITS SECS

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