

endermar

menús sostenibles

Novembre 2023

“Plats per escalfar el Cor”

Novembre ha arribat, i cal abrigar-se! Ens cobrim amb colors i sabors que ens fan somriure i ens escalfen. Res millor que un bon plat de brou o una crema de verdures ben calenta! És temps de collir els fruits de la tardor, com bolets, castanyes i moniatos i d'assaborir la dolçor de figues, magranes i mandarines per refrescar el paladar. El foc a terra s'encén, les fulles cauen dels arbres i els dies s'escurcen. I per mantenir-nos forts i sans: els peixos blaus, que ens aporten vitamina D, tan necessària en aquesta època de l'any.

Bon Profit!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA MARE DE DÉU DE L'ASSUMPCIÓ BASAL

1

FESTIU

2

Mongetes blanques ECO guisades amb carbassa Peix fresc segons mercat a la marinera amb patates Fruita del temps ecològica Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb moniato Quallada

3

Crema de verdures de temporada Cap de llom rostit amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i pa integral Sopa de pasta Crep de pernil i formatge Bol deiogurt amb fruita

6

Pèsols estofats amb ceba i pastanaga Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures logurt

7

Coliflor amb patates Mandonguilles mixtes amb tomàquet i timbal d'arròs Fruita del temps Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb ametlles

8

Macarrons ECO amb tomàquet Trita de pernil dolç amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre Crema de verdures de temporada Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds logurt

9

Cigrons ECO guisats amb hortalisses Pernillets de pollastre rostits amb patates Fruita del temps ecològica Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures Macedònia de fruita

10

Arròs ECO a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa) Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps i pa integral Hamburguesa vegetal amb pa de sésam, enciam, tomàquet, ceba caramel·litzada i formatge logurt

13

Llenties ECO estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb pebrots logurt



día mundial de la diabetes

14

Crema parmentier (pastanaga i porro) Cuixa de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Bledes saltades amb alls i panses Llom al forn amb verdures logurt

15

Panachée de verdures Estofat de vedella amb patata logurt sostenible natural sense sucre Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada logurt amb nous

16

Arròs ECO a la milanesa amb xampinyons Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica Bròquil gratinat Ous trencats amb pernil serrà i patates Rodanxes de taronja amb canyella

17

Sopa de fideus Canelons de carn Fruita del temps i pa integral Crema de carbassó Panini de tonyina i bacó logurt

20

Llacets ECO saltats amb verdures Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica Sopa juliana Costelles de gall dindi planxa amb xampinyons

21

Sopa de galets Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes logurt

22

Crema de carbassó amb crostons Bacallà al forn amb saltat de verdures i cuscús logurt sostenible natural sense sucre Quinoa amb verdures Seitons arrebossats amb xampinyons logurt

23

Arròs ECO amb tomàquet Cigrons guisats amb espinacs Fruita del temps ecològica Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Trita de bacallà amb albergínia arrebossada logurt

24

Bròquil amb patata Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps i pa integral Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge logurt amb fruites del bosc

27

Fals trinxat de la Cerdanya (amb col i patata) Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps Puré de porros Contracuixa de gall dindi planxa amb tomàquet logurt amb kiwi

28

Llenties ECO estofades amb verdures Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps Hummus amb bastonets Perca al forn amb llit de patata i ceba logurt

29

Bledes amb patates Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quèfir

30

Crema grega de verdures Patates, naps, pastanaga, porro, carbassa, curri Souvlaki Daus de pollastre rostit especiat amb torteta de blat logurt grec cassolà



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

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.