

endermar

menús sostenibles

NOVEMBRE 2021

Plats Calents

La tardor ha començat i la natura ha entrat en un període d'adormiment: necessitem abrigar-nos.

Ha acabat el temps de la collita i la verema, és hora de sembrar. Bolets, castanyes, moniatos, figues i magranes també són abundants i les mandarines acompanyaran sovint les nostres postres.

Et ve de gust una crema de verdures ben calenta?

No oblidis menjar petits peixos (sardines, seitons ...) rics en vitamina D per a aquesta nova temporada.

La nit cau aviat, cauen les fulles seques i els arbres es queden nus.

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU TOTS SANTS	2 Llenties eco amb verdures Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps ecològica <small>Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quèfir</small>	3 Arròs ecològic amb tomàquet i tonyina Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps <small>Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes Iogurt</small>	4 Sopa de pasta ecològica Fogoner amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot verd i vermell) Fruita del temps <small>Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb boniato Quallada</small>	5 Bròcoli amb patata Ragout de porc amb pèsols i pastanaga Fruita del temps i pa integral <small>Sopa de pasta Crep de pernil i formatge Bol de iogurt amb fruita</small>
8 Arròs ecològic amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Suquet de rap a la marinera Fruita del temps <small>Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures Iogurt</small>	9 Mongetes blanques ecològiques estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral <small>Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn Iogurt amb ametlles</small>	10 Pasta ecològica carbonara (beixamel amb farina de blat de moro i bacó) Mandonguilles a la jardinera (pèsols i pastanaga) Fruita del temps ecològica <small>Crema de remolatxa Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds Iogurt</small>	11 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Iogurt <small>Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures Macedònia de fruita</small>	12 (*) Crema de verdures Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps <small>Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge Iogurt</small>
15 (*) Arròs amb tomàquet i ou dur Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps <small>Bledes saltades amb alls i panses Llom al forn amb verdures Iogurt</small>	16 Macarrons ecològics al pesto (oli, alfàbrega, formatge i anous) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps <small>Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb carbassó i pastanaga Iogurt</small>	17 Sopa de peix amb arròs ecològic Truita d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps ecològica <small>Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada Iogurt amb anous</small>	18 (*) Mongeta verda saltada amb bacó i patata Daus de pollastre adobats amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Iogurt <small>Bròquil gratinat Ous trencats amb pernil serrà i patates Rodanxes de taronja amb canyella</small>	19 Llenties ecològiques estofades amb magra (pastanaga, pebrot verd i vermell) Salsitxes d'au amb verdures Fruita del temps i pa integral <small>Crema de carbassó Panini de tonyina i bacó Iogurt</small>
22 Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, coliflor i pèsols) Goulash de gall dindi (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps ecològica <small>Sopa juliana Llenguado planxa amb amanida Iogurt</small>	23 Macarrons ecològics bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i pastanaga) Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i pa integral <small>Carxofes saltades amb pernil Iogurt amb avellanes</small>	24 Arròs integral amb tomàquet Llucet en salsa verda amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps <small>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Truita de bacallà amb albergínia arrebossada Iogurt</small>	25 JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, pollastre cruixent i salsa cèsar) Hamburguesa 100% bovi amb ceba i formatge amb patates fregides Mini dot	26 Cigrons ecològics amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps <small>Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge Iogurt amb fruites del bosc</small>
29 Arròs ecològic a la cubana Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps <small>Purè de porros Contraçuixa de gall dindi planxa amb tomàquet Sopa de iogurt amb kiwi</small>	30 Sopa de galets ecològics Pernilets de pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell) Fruita del temps ecològica <small>Hummus amb bastonets Perca al forn amb llit de patata i ceba Iogurt</small>			

ESCOLA CAN BARRIGA

BASAL

*Totes les verdures, llegums, carns, fruites, cereals i pa son de procedència ecològica.

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

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

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.