



endermar



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 mandamines 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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
FESTIU TOTS SANTS

2
(*) Llenties **eco** amb verdures (sofregit, pastanaga, pebrot verd i vermell i carbassó)
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

3
Arròs **eco** amb tomàquet i tonyina
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

4
(*) Sopa vegetal amb pasta **eco**
Fogoner amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

5
Bròcoli amb patata
(*) Fruita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps i **pa integral**

8
Arròs **eco** amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Suquet de rap a la marinera
Fruita del temps

9
Mongetes blanques **eco** estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps i **pa integral**

10
(*) Pasta **eco** saltada amb xampinyons
(*) Mandonguilles d'au a la jardinera (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps **ecològica**

11
Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
logurt

12
Crema de verdures
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

15
(*) Arròs amb tomàquet i ou dur
Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

16
Macarrons **eco** al pesto (oli, alfàbrega, formatge i nous)
Estofat de vedella amb xampinyons
Fruita del temps

17
Sopa de peix amb arròs **eco**
Truita d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

18
(*) Mongeta verda saltada amb ceba i patata
Daus de pollastre adobats amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
logurt

19
(*) Llenties **eco** amb hortalisses (sofregit, pastanaga, pebrot verd i vermell i carbassó)
Salsitxes d'au amb verdures
Fruita del temps i **pa integral**

22
Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, coliflor i pèsols)
(*) Truita a la francesa amb arròs blanc
Fruita del temps **ecològica**

23
(*) Macarrons **eco** amb tomàquet i orenga
Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps i **pa integral**

24
Arròs **integral** amb tomàquet
Llucet en salsa verda amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

25
JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS
Amanida cèsar (enciam, pollastre cruïent i salsa cèsar)
Hamburguesa 100% boví amb ceba i formatge amb patates fregides
Mini dot

26
Cigrons **eco** amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

29
Arròs **eco** a la cubana (tomàquet i ou dur)
(*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

30
(*) Sopa vegetal amb galets **eco**
Pernilets de pollastre al xilindró (ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps **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

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