



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 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.



DILLUNS

FESTIU TOTS SANTS

1

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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
(*) Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

4

(*) Sopa vegetal amb galets **eco**
(*) Tofu amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

5

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

8

(*) Bleda saltada amb ceba
(*) Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) i tofu
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
(*) Tofu a la jardineria (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
Cigrons **eco** amb espinacs
Fruita del temps

15

(*) Arròs amb tomàquet i ou dur
(*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

16

Macarrons **eco** al pesto (oli, alfàbrega, formatge i nous)
(*) Tofu al forn amb xampinyons
Fruita del temps

17

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

18

(*) Mongeta verda saltada amb ceba i patata
(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
logurt

19

(*) Llenties **eco** amb hortalisses (sofregit, pastanaga, pebrot verd i vermell i carbassó)
(*) Ous durs 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
(*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps i **pa integral**

24

Arròs **integral** amb tomàquet
(*) Seità a la planxa amb amanida ((enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

25

JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS
(*) Amanida d' enciam, ou dur i maionesa
(*) Hamburguesa vegetal 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)
(*) Tofu adobat amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps

30

(*) Sopa vegetal amb galets **eco**
(*) Ous durs al xilindrón (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 religiós