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!

MENÚ ESPECIAL · INTEGRAL · PA INTEGRAL · DENOMINACIÓ D'ORIGEN · PEIX FRESC · NOVA RECEPTA · PROTEÍNA VEGETAL · ECOLÒGIC · ELABORACIÓ CASOLANA · BENESTAR ANIMAL · KM 0

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESCOLA HALAL		1 FESTIU	2 Mongetes blanques guisades amb carbassa Peix fresc segons mercat a la marinera amb patates **Iogurt sostenible natural sense sucre**	3 Pèsols estofats amb ceba i pastanaga (*) Truita de patates amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i pa integral
6 Crema de verdures de temporada Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	7 Coliflor amb patates (*) Mandonguilles d'au amb tomàquet i timbal d'arròs Fruita del temps i pa integral	8 Macarrons amb tomàquet (*) Truita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica	9 Cigrons guisats amb hortalisses Contracuixa de pollastre rostits amb patates **Iogurt sostenible natural sense sucre**	10 Arròs a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa) Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps
13 Crema parmentier (pastanaga i porro) (*) Canelons vegetals Fruita del temps	día mundial de la diabetes 14 Panachée de verdures Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica	15 Sopa de fideus Estofat de vedella amb patata Fruita del temps i pa integral	16 Arròs a la milanesa amb xampinyons Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives) **Iogurt sostenible natural sense sucre**	17 Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Cuixa de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps
20 Llacets saltats amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica	21 Sopa de galets Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps	22 Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb saltat de verdures i cuscús Fruita del temps	23 Crema de carbassó amb crostons Cigrons guisats amb espinacs **Iogurt sostenible natural sense sucre**	24 Bròquil amb patata (*) Hamburguesa d'au amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps i pa integral
27 Fals trinxat de la Cerdanya (amb col i patata) (*) Botifarra d'au a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	28 Llenties estofades amb verdures Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps i pa integral	29 Bledes amb patates Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica	Jocs Olímpics ATENES JORNADA GASTRONÒMICA 30 **Crema grega de verdures** **Patates, naps, pastanaga, porro, carbassa, curri** **Souvlaki** **Daus de pollastre rostit especiat amb torteta de blat** **Iogurt grec cassola**	

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

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural I /o religiós