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 · PROTEINA VEGETAL · ECOLÒGIC · ELABORACIÓ CASOLANA · BENESTAR ANIMAL · KM 0

ESCOLA
Menú vegetarià

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 **FESTIU**	2 Panatxé de verdures Mongetes blanques guisades amb carbassa **Iogurt de soia**	3 Pèsols estofats amb ceba i pastanaga Arròs amb tomàquet Fruita del temps
6 Crema de verdures de temporada Croquetes veganes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	7 Coliflor amb patates Tofu amb tomàquet i timbal d'arròs Fruita del temps	8 Crema de carbassó Macarrons amb tomàquet Fruita del temps	9 Bròquil amb patata Cigrons guisats amb hortalisses **Iogurt de soia**	10 (*)Arròs amb verdures (carbassó i carbassa) Seità amb verdures Fruita del temps
13 Crema parmentier (pastanaga i porro) Cuscús amb verdures Fruita del temps	día mundial de la diabetes 14 Panachée de verdures Espaguetis amb verdures Fruita del temps	15 Sopa vegetal de fideus Seità amb patata Fruita del temps	16 Arròs amb xampinyons Tofu amb amanida (enciam, pastanaga i olives) **Iogurt de soia**	17 Tricolor de verdures Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Fruita del temps
20 Crema de pastanaga Llacets saltats amb verdures Fruita del temps	21 Sopa vegetal de galets Coliflor amb patata Fruita del temps	22 Arròs amb tomàquet Seità al forn amb saltat de verdures i cuscús Fruita del temps	23 Crema de carbassó amb crostons Cigrons guisats amb espinacs **Iogurt de soia**	24 Bròquil amb patata Fideus a la cassola amb vegetals Fruita del temps
27 Fals trinxat de la Cerdanya (amb col i patata) Pasta al pesto Fruita del temps	28 Crema de carbassó Llenties estofades amb verdures Fruita del temps	29 Bledes amb patates Cuscús amb verdures Fruita del temps	Jocs Olímpics ATENES JORNADA GASTRONÒMICA 30 **Crema grega de verdures** **Patates, naps, pastanaga, porro, carbassa, curri** **Espinacs saltejades amb panses i ceba** **Iogurt de soia**	

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

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