

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!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA BUFALÀ BASAL ECOLÒGIC

FESTIU

<p>6</p> <p>Pèsols estofats amb ceba i pastanaga Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures logurt</p>	<p>7</p> <p>Macarrons ECO amb tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica Crema de verdures de temporada Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds logurt</p>	<p>8</p> <p>Coliflor amb patates Mandonguilles mixtes amb tomàquet i timbal d'arròs Fruita del temps i pa integral Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb ametlles</p>	<p>9</p> <p>Crema de verdures de temporada Cap de llom rostit amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i pa integral Sopa de pasta Crep de pernil i formatge Bol deiogurt amb fruita</p>	<p>3</p> <p>Mongetes blanques ECO guisades amb carbassa Peix fresc segons mercat a la marinera amb patates logurt sostenible natural sense sucre Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb moniato Quallada</p>
<p>13</p> <p>Crema parmentier (pastanaga i porro) Llom a la planxa amb arròs ECO pilaf Fruita del temps Bledes saltades amb alls i panses Lluc al forn amb verdures logurt</p>	<p>14</p> <p>día mundial de la diabetes</p> <p>Llenties ECO estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb pebrots logurt</p>	<p>15</p> <p>Tricolor de verdures Estofat de vedella amb patata Fruita del temps i pa integral Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada logurt amb nous</p>	<p>16</p> <p>Arròs ECO a la milanesa amb xampinyons Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre Bròquil gratinat Ous trencats amb pernil serrà i patates Rodanxes de taronja amb canyella</p>	<p>17</p> <p>Sopa de fideus ECO Cuixa de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps Crema de carbassó Panini de tonyina i bacó logurt</p>
<p>20</p> <p>Llacets ECO saltats amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica Sopa juliana Costelles de gall dindi planxa amb xampinyons logurt</p>	<p>21</p> <p>Sopa de galets ECO Contrauixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes logurt</p>	<p>22</p> <p>Crema de carbassó amb crostons Bacallà al forn amb saltat de verdures i arròs ECO Fruita del temps Quinoa amb verdures Seitons arrebossats amb xampinyons logurt</p>	<p>23</p> <p>Arròs amb tomàquet San Jacobo amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Pinxos de pollastre amb alberginya arrebossada logurt</p>	<p>24</p> <p>Bròquil gratinat Lluc a les fines herbes amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps i pa integral Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge logurt amb fruites del bosc</p>
<p>27</p> <p>Patates estofades amb hortalisses Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps Puré de porros Contrauixa de gall dindi planxa amb tomàquet logurt amb kiwi</p>	<p>28</p> <p>Llenties ECO estofades amb verdures Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps i pa integral Hummus amb bastonets Perca al forn amb llit de patata i ceba logurt</p>	<p>29</p> <p>Mongeta verda patates Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica Cuscús saltat amb verdures i panses Lluc al forn amb ceba confitada Quefir</p>	<p>30</p> <p>Crema grega de verdures Patates, naps, pastanaga, porro, carbassa, curri Souvlaki Daus de pollastre rostit especiat amb torteta de blat logurt grec casolà</p>	

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

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.