

LABORATORI MÀGIC  
DE TARDOR!Aquest octubre transformem la  
cuina en un laboratori secret!

- Castanyes > Píndoles d'energia!
- Carbassa > Poció taronja anti-fred!
- Pomes > Vitamines que brillen!
- Raïm > Perles dolces de la natura!

Hola, soc **CAROTET**  
el xef viatger  
d'Endermar  
que us acompanyarà  
tot el curs  
amb consells  
nutricionals!

Bon profit!

Bons  
Habits!Menja amb calma  
i parla en deu baixa  
al menjador.Mastegar bé i escollir als altres  
fa que menjar sigui més sa  
i agradable  
per tothom.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA BUFALÀ  
BASAL

6 Crema de carbassó amb  
crostons  
Truita francesa amb formatge  
i amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

Espinacs a la catalana  
Bacallà amb carbassa al forn  
logurt

13 Bròquil amb patata  
Salsitxes del país a la planxa  
amb tomàquet al forn  
Fruita del temps

Amanida mixta amb tonyina  
Cuixa de pollastre amb carbassó gratinat  
logurt

20 Crema de pastanaga  
Ragú de vedella amb patates  
a daus  
Fruita del temps

Amanida caprese  
Pizza de tonyina  
Bol de iogurt amb fruita

27 Espirals a la carbonara (crema  
de llet, xampinyons i formatge)  
Truita de carbassó amb  
amanida (enciam, blat de moro i  
olives)  
Fruita del temps

Purè de pèsols  
Llom a la planxa amb amanida  
logurt

7 Patates estofades amb  
hortalisses (pastanaga, mongeta verda i  
porros)  
Lluç a la planxa amb  
amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

Sopa meravel·la  
Nuggets vegetals amb tomàquet al forn  
logurt

14 Arròs a la cassola (xampinyons i  
porros)  
Bunyols de bacallà amb  
amanida (enciam, olives i tomàquet)  
Fruita del temps

Hummus amb bastonets de pastanaga  
Caella a la marinera suau  
logurt

21 Estofat de cigrons amb  
verdures (porros i carbassó)  
Truita francesa amb amanida  
(enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida verda amb quinoa  
Botifarra a la planxa amb verdures saltades  
logurt

28 Panatxé (bròquil, patata, coliflor i  
pastanaga)  
Daus de gall dindi amb quinoa,  
ceba i pebrot vermell  
Fruita del temps

Albergínia al forn amb oli, julivert i pa ratllat  
Crep de pollastre amb tomàquet amanit  
logurt amb fruits secs

1 Crema de verdures de  
temporada (pastanaga i carbassó)  
Pernilets de pollastre rostits  
amb xampinyons i patata  
Fruita del temps i **pa integral**

Coliflor a la gallega  
Lluç amb salsa verda i pèsols  
Quallada amb mel

8 Arròs amb tomàquet  
Cuixa de pollastre a la planxa  
amb saltat de ceba i pebrots  
logurt natural

Amanida de l'hort  
Llenguado a la planxa amb bolets  
Fruita del temps

15 Mongetes blanques amb  
sofregit d'hortalisses (pebrots,  
pastanaga, tomàquet i carbassó)  
Truita de patates amb amanida  
(enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida de fruits secs i alvocat  
Pintxo de gall dindi amb verdures  
logurt

22 Macarrons al pomodoro  
(tomàquet i orenga)  
Caella al forn amb amanida  
(tomàquet, olives i blat de moro)  
Fruita del temps

Timbal d'arròs amb oli i alfàbrega  
Gall dindi a la planxa amb amanida  
logurt

29 Paella vegetal (mongeta verda,  
carbassa i pèsols)  
Lluç al forn amb llimona i  
amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Wok de fideus d'arròs amb vedella i verdures  
logurt

2 Sopa juliana amb fideus (brou  
vegetal, porros, col i pastanaga)  
Botifarra de pagès a la  
planxa amb amanida (enciam i  
olives)  
Fruita del temps

Patates a la marinera  
Truita d'espàrrecs  
logurt

9 Tallarins amb verdures i salsa  
de soja (col i pastanaga)  
Limanda a les fines herbes  
amb amanida (enciam, tomàquet i  
blat de moro)  
Fruita del temps i **pa integral**

Tricolor de verdures  
Cap de llom amb salsa de ceba  
logurt

16 Escudella amb galets  
Carn d'olla (pollastre, pilota, botifarra  
negra, blanca, col, pastanaga i cigrons)  
logurt natural

Mongeta verda saltada amb ceba  
Bacallà al forn amb amanida  
Poma al forn amb canyella

23 Mongeta verda amb patata  
Contra cuixa de pollastre al  
forn amb amanida (enciam,  
tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps

Crema de verdures  
Rap amb carxofes al forn  
logurt

30 Cigrons guisats amb col i  
pastanaga  
Pernilets de pollastre al forn  
amb amanida (enciam, tomàquet i  
olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

Cuscús amb pebrots i pastanaga  
Orada al papillot amb espàrrecs  
logurt

3 Llenties estofades amb arròs  
Varetes de peix amb amanida  
(enciam, tomàquet i blat de moro)  
logurt natural

Minestra de verdures  
Bistec de vedella amb moniato rostit  
Fruita del temps

10 Pèsols amb ceba i pernil  
Daus de gall dindi guisats amb  
timbal d'arròs  
Fruita del temps

Crema de carbassa  
Remenat d'ou amb amanida  
logurt

17 Patates al gratén  
(formatge i beixamel)  
**Peix fresc segons mercat** al forn  
amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Crema de moniato  
Remenat d'ou amb xips de carbassó  
logurt

24 Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita,  
pastanaga i pèsols)  
Bacallà al forn amb samfaina  
(tomàquet, albergínia, pebrots i ceba)  
logurt natural

Amanida mixta  
Truita de patates amb llesca de pa integral  
Fruita del temps

31 **MENÚ ESPECIAL  
CASTANYADA**  
Crema de carbassa amb  
crostonets de pa  
Mandonguilles mixtes amb  
salsa de tomàquet i xips de  
moniato  
Pastís de xocolata

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

\*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI

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.