



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 mandamines 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

1

FESTIU TOTS SANTS

DIMARTS

2

(*) Coliflor amb pastanaga
Ous amb tomàquet i patates
Fruita del temps **ecològica**

DIMECRES

3

Sopa de picadillo (arròs, ou dur i pernil)
(*) Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

DIJOUS

4

(*) Macarrons sense gluten al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
(*) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

DIVENDRES

5

Mongetes blanques guisades amb carbassa
Cap de llom rostit amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

8

Pèsols estofats amb patata i pastanaga
(*) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

9

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
(*) Mandonguilles mixtes (sense gluten) amb sofregit de tomàquet i timbal d'arròs **integral**
Fruita del temps

10

(*) Fideuà sense gluten vegetal
Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps **ecològica**

11

Cigrons saltats amb bacó
Pernillets de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates
logurt **sostenible natural sense sucre**

12

Arròs a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa)
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro)
Fruita del temps

15

Mongeta tendra amb patata
Ragú de vedella (estofada amb pèsols i pastanaga)
Fruita del temps **ecològica**

16

Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)
Trita de pernil dolç amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)
Fruita del temps

17

Crema parmentier (pastanaga i porro)
(*) Gall dindi saltat amb patates
Fruita del temps

18

(*) Sopa de fideus sense gluten
(*) Rap a l'andalusa sense gluten amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt **sostenible natural sense sucre**

19

Arròs a la milanesa amb xampinyons
Daus de pollastre adobats amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

22

(*) Macarrons sense gluten al pomodoro (tomàquet i alfàbrega)
Trita de carbassó amb amanida (**barretja d'enciams**, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps **ecològica**

23

Sopa de peix amb arròs
Estofat de gall dindi amb patata
Fruita del temps

24

Cigrons estofats amb ou dur
Bacallà amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba i tomàquet)
Fruita del temps

JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS

25

(*) Amanida cèsar especial (enciam, pollastre planxa i pastanaga)
Hamburguesa 100% boví amb ceba i formatge i patates fregides
(*) Banana Split (plàtan amb xocolata)

26

Bròcoli amb patata
Contraçuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro)
Fruita del temps

29

Trinxat de la Cerdanya (saltat de col, patata i bacó)
Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

30

Llenties estofades amb magra de porc
Trita de tonyina amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps **ecològica**

ESCOLA LLUÍS VIVES SENSE GLUTEN

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 religions