



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	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU TOTS SANTS	2 Coliflor amb beixamel Ous amb tomàquet i patates Fruita del temps ecològica	3 (* Sopa d'au amb arròs i picadillo d'ou dur Pollastre arrebossat cassolà amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps	4 Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge) Peix fresc segons mercat a la marinera amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	5 Mongetes blanques guisades amb carbassa (* Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps i pa integral
8 Pèsols estofats amb patata i pastanaga Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	9 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (* Mandonguilles d'au amb sofregit de tomàquet i timbal d'arròs integral Fruita del temps i pa integral	10 Fideuà marinera Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica	11 (* Cigrons saltats amb ceba i alls Pernilets 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) (* Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps i pa integral	17 Crema parmentier (pastanaga i porro) (* Canelons d'espinacs gratinats Fruita del temps	18 (* Sopa d'au amb fideus Rap a l'andalusa 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 pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Truita 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 i pa integral	24 Cigrons estofats amb ou dur Bacallà amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba i tomàquet) Fruita del temps	25 JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, pollastre cruixent i salsa cèsar) Hamburguesa 100% bovi amb ceba i formatge i patates fregides Mini dot	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 (* Fals Trinxat (saltat de col, patata i ceba) (* Salsitxes d'au a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	30 (* Llenties estofades amb verdures Truita de tonyina amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica			

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 religió

ESCOLA LLUÍS VIVES SENSE PORC