

endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

“La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!

- MENÚ ESPECIAL
- INTEGRAL
- PA INTEGRAL
- DENOMINACIÓ D'ORIGEN
- PEIX FRESC
- NOVA RECEPTA
- PROTEINA VEGETAL
- ECOLÒGIC
- ELABORACIÓ CASOLANA
- BENESTAR ANIMAL
- KM 0

DILLUNS

3

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

Crema de verdures
Salmó al papillot
logurt

10

Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Amanida verda
Pinxos morunos amb patates
logurt

17

Amanida de pasta (blat de moro, tonyina i pastanaga)
Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda
logurt

24

Pasta a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Crema de verdures
Llom adobat amb pebrots
logurt

31

FESTIU

DIMARTS

4

Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)
Truita de formatge amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Sopa d'au
Bistec a la planxa amb espàrrecs verds
Natilles

11

Mongeta verda amb patata
Cap de llom en salsa de verdures
Fruita del temps **ecològica**

Amanida de pasta
Bunyols de bacallà
logurt

18

Cigrons guisats amb verdures
Truita de patata amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps

Amanida de patata
Seitons arrebossats
logurt

25

Llenties estofades amb arròs
Truita de pernil dolç amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**

Cuscús amb verdures
Orada al forn amb ceba i pastanaga
logurt

FESTIU

DIMECRES

5

Crema de pastanaga
Hamburguesa mixta amb patata brava
Fruita del temps

Salmorejo amb pernil i ou dur
Tonyina a la planxa amb patata al forn
logurt amb ametlles

12

FESTIU

19

Sopa de galets
Botifarra de pagès amb patates fregides
Fruita del temps i **pa integral**

Cabdells amb tonyina
Pollastre a la planxa amb cuscús
logurt

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús
Fruita del temps

Purè d'enciam
Truita d'all tendres amb patates
logurt amb fruita

FESTIU

DIJOUS

6

Cigrons estofats amb hortalisses (pastanaga i porro)
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)
logurt sostenible natural sense sucre

Amanida de l'hort
Burrito de vedella i verdures
logurt

13

Llenties a la riojana (xoriçó, pastanaga i carbassó)
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

Espinacs amb beixamel
Lluç a la planxa amb carxofes al vapor
logurt

20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba
logurt sostenible natural sense sucre

Mongeta verda amb patata
Ous remenats amb alls tendres i xampinyons
Fruita del temps

27

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Fogoner al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)
Fruita del temps i **pa integral**

Col a la gallega
Crestes de tonyina amb patates
Quèfir

FESTIU

DIVENDRES

7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Panatxé
Ous durs amb pisto de verdures
Madruxes amb suc de taronja

14

Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
Fruita del temps i **pa integral**

Amanida mixta
Panini de bacó i formatge
logurt amb fruits vermells

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

Amanida césar
Pizza margarita
Quèfir

28

MENÚ CASTANYADA
Crema de carbassa amb crostons
Estofat de vedella amb bolets
Pastís de castanyada

ESCOLA LLUÍS VIVES BASAL

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'EndermarTenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

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.

www.endermar.com