

endermar

menús sostenibles

NOVEMBRE 2022

“Plats ben calents”

Comença el novembre, cal abrigar-se! Aprofitem per prendre brous i cremes de verdures ben calents!

Ha passat el temps de la collita, comença la sembra.

És hora de bolets, castanyes i moniatos.

Les figues i magranes també són abundants, i sovint tindrem mandarines a les postres.

El foc a terra s'encén, cauen les fulles seques i els arbres queden nusos.

Cada cop es fa fosc més aviat.

No oblidem menjar petits peixos (sardines, seitons...) rics en la vitamina D, que tant necessitem en aquesta època.

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat (circuit curt)

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU TOTS SANTS

<p>1</p> <p>Bròquil amb patata Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quèfir</p>	<p>2</p> <p>Macarrons al pomodoro (tomàquet i alfàbrega) Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb boniato Quallada</p>	<p>3</p> <p>Mongetes blanques guisades amb hortalisses Cuixa de pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps i pa integral</p> <p>Sopa de pasta Crep de pernil i formatge Bol de iogurt amb fruita</p>		
<p>7</p> <p>Patates estofades amb verdures Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures iogurt</p>	<p>8</p> <p>Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Hamburgueses mixtes amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn iogurt amb ametlles</p>	<p>9</p> <p>Fideuà marinera Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de remolatxa Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds iogurt</p>	<p>10</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Pernillets de pollastre al forn amb patates iogurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures Macedònia de fruita</p>	<p>11</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge</p>
<p>14</p> <p>Crema de verdures Salsitxes amb sanfaina (albergínia, tomàquet, ceba i pebrots) Fruita del temps</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Llom al forn amb verdures iogurt</p>	<p>15</p> <p>Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Trita de pernil dolç amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i pa integral</p> <p>Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb pebrots iogurt</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata Goulash de porc Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada iogurt amb anous</p>	<p>17</p> <p>Sopa de galets Rap a l'andalusa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) iogurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Bròquil gratinat Ous trencats amb pernil serrà i patates Rodanxes de taronja amb canyella</p>	<p>18</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Daus de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassó Panini de tonyina i bacó iogurt</p>
<p>21</p> <p>Macarrons amb tomàquet i tonyina Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa juliana Xuletetes de gall dindi planxa amb xampinyons iogurt</p>	<p>22</p> <p>Mongeta verda amb patata Estofat de gall dindi amb verdures Fruita del temps i pa integral</p> <p>Carxofes saltades amb pernil Llenguado planxa amb amanida iogurt amb avellanes</p>	<p>23</p> <p>Cigrons amb ou dur Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Trita de bacallà amb albergínia arrebossada iogurt</p>	<p>24</p> <p>Bròquil amb pastanaga al allet Bacallà amb tomàquet i arròs iogurt</p> <p>Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge iogurt amb fruites del bosc</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes iogurt</p>
<p>28</p> <p>Fals trinxat de col amb patata Mandongullies de porc a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Purè de porros Contracuixa de gall d'indi planxa amb tomàquet Sopa de iogurt amb kiwi</p>	<p>29</p> <p>Llenties estofades amb magra Trita de patata amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps ecològica</p> <p>Hummus amb bastonets Perca al forn amb lilit de patata i ceba iogurt</p>	<p>30</p> <p>Pasta carbonara (crema de llet, bacó i formatge) Crestes de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i olives) iogurt</p> <p>Sopa juliana Xuletetes de gall dindi planxa amb xampinyons iogurt</p>	<p>ESCOLA LLUÍS VIVES BASAL</p>	

www.endermar.com

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients

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.