

endermar

menús sostenibles

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 mandarines 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 Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica	3 (*) Sopa vegetal amb arròs i picadillo d'ou dur (*) Crestes de tonyina 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 de formatge amb patates fregides 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 Bleda amb patata (*) Peix 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 (*) Bacallà al forn 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 Crema parmentier (pastanaga i porro) (*) Canelons d'espínacs gratinats Fruita del temps	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 Mongeta tendra amb patata (*) Lluç al forn amb pèsols i pastanaga Fruita del temps ecològica	18 (*) Sopa vegetal amb fideus Rap a l'andalusa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre	19 Arròs a la milanesa amb xampinyons (*) Truita paisana amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps
22 (*) Macarrons amb tomàquet i formatge 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 tonyina amb patata Fruita del temps i pa integral	24 Cigrons guisats amb espínacs Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	25 JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS (*) Amanida d'enciam, ou dur i maionesa (*) Fish and chips (Lluç arreboïssat amb patates fregides) Mini dot	26 Bròcoli amb patata (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps
29 (*) Fals Trinxat (saltat de col, patata i ceba) (*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	30 (*) Llenties estofades amb verdures Ous remenats amb tomàquet i ceba 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 RAFAEL CASANOVA

SENSE CARN