

November 2023

"Plats per escalfar el Cor"

November ha arribat, i cal abrigar-se!
Ens cobrim amb colors i sabors que ens fan somriure i ens escalfen.
Res millor que un bon plat de brou o una crema de verdures ben calenta!
És temps de collir els fruits de la tardor, com bolets, castanyes i moniatos i d'assaborir la dolçor de figues, magranes i mandarines per refrescar el paladar.
El foc a terra s'encén, les fulles cauen dels arbres i els dies s'escurcen.
I per mantenir-nos forts i sans: els peixos blaus, que ens aporten vitamina D, tan necessària en aquesta època de l'any.

Bon Profit!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat a la marinera amb patates logurt sostenible natural sense sucre Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb moniato Quallada	Crema de verdures de temporada Cap de llom rostit amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i pa integral Sopa de pasta Crep de pernil i formatge Bol de iogurt amb fruita
6	7	8	9	10
Pèsols estofats amb ceba i pastanaga Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures logurt	Coliflor amb patates Mandonguilles mixtes amb tomàquet i timbal d'arròs Fruita del temps i pa integral Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb ametlles	Macarrons amb tomàquet Trita de pernil dolç amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica Crema de verdures de temporada Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds logurt	Cigrons guisats amb hortalisses Pernilets de pollastre rostits amb patates logurt sostenible natural sense sucre Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures Macedònia de fruita	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa) Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramel·litzada i formatge logurt
13	14	15	16	17
Crema parmentier (pastanaga i porro) Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Bledes saltades amb alls i panses Llom al forn amb verdures logurt	día mundial de la diabetes Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb pebrots logurt	Panachée de verdures Estofat de vedella amb patata Fruita del temps i pa integral Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada logurt amb nous	Arròs a la milanesa amb xampinyons Llom a la planxa amb tomàquet al forn logurt sostenible natural sense sucre Bròquil gratinat Ous trencats amb pernil serrà i patates Rodanxes de taronja amb canyella	Sopa de fideus Cuixa de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps Crema de carbassó Panini de tonyina i bacó logurt
20	21	22	23	24
Llacets saltats amb verdures Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica Sopa juliana Costelles de gall dindi planxa amb xampinyons logurt	Sopa de galets Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes logurt	Crema de carbassó amb crostons Bacallà al forn amb saltat de verdures i cuscús Fruita del temps Quinoa amb verdures Seitons arrebossats amb xampinyons logurt	Arròs amb tomàquet Cigrons guisats amb espinacs logurt sostenible natural sense sucre Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Trita de bacallà amb albergínia arrebossada	Bròquil amb patata Hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps i pa integral Sopa de fideus Biquini de pernil dolç i formatge logurt amb fruites del bosc
27	28	29	30	
Fals trinxat de la Cerdanya (amb col i patata) Nuggets de pollastre amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps Purè de porros Contracuixa de gall dindi planxa amb tomàquet logurt amb kiwi	Llenties estofades amb verdures Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i pa integral Hummus amb bastonets Perca al forn amb llit de patata i ceba logurt	Mongeta verda amb patates Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quèfir	Crema grega de verdures Patates, naps, pastanaga, porro, carbassa, curri Souvlaki Daus de pollastre rostit especiat amb torteta de blat logurt grec casolà	

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

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.

November 2023

"Plats per escalfar el Cor"

November ha arribat, i cal abrigar-se!
Ens cobrim amb colors i sabors que ens fan somriure i ens escalfen.
Res millor que un bon plat de brou o una crema de verdures ben calenta!
És temps de collir els fruits de la tardor, com bolets, castanyes i moniatos i d'assaborir la dolçor de figues, magranes i mandamines per refrescar el paladar.
El foc a terra s'encén, les fulles cauen dels arbres i els dies s'escurcen.
I per mantenir-nos forts i sans: els peixos blaus, que ens aporten vitamina D, tan necessària en aquesta època de l'any.

Bon Profit!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			FESTIU	Arròs amb tomàquet Peix fresc segons mercat a la marinera amb patates logurt sostenible natural sense sucre
				3 Crema de verdures de temporada (*) Truita de patates amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i pa integral
6	7	8	9	10
Pèsols estofats amb ceba i pastanaga Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	Coliflor amb patates (*) Varetes de lluç amb tomàquet al forn Fruita del temps i pa integral	Macarrons amb tomàquet Truita de francesa (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica	Cigrons guisats amb hortalisses (*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida logurt sostenible natural sense sucre	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa) Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps
13	14	15	16	17
Crema parmentier (pastanaga i porro) Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Llenties estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica	Panachée de verdures (*) Croquetes veganes amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral	Arròs a la milanesa amb xampinyons (*) Fogoner a la planxa amb tomàquet al forn logurt sostenible natural sense sucre	Sopa de fideus (*) Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps
20	21	22	23	24
Llacets saltats amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica	Sopa de galets (*) Lluç al forn amb pebrots (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostons Bacallà al forn amb saltat de verdures i cuscús Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Cigrons guisats amb espinacs logurt sostenible natural sense sucre	Bròquil amb patata (*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet, i blat de moro) Fruita del temps i pa integral
27	28	29	30	
Fals trinxat de la Cerdanya (amb col i patata) (*) Truita amb formatge i amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures (*) Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps i pa integral	Mongeta verda amb patates Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica	Crema grega de verdures Patates, naps, pastanaga, porro, carbassa, curri Souvlaki (*) Daus de seità rostit especiat amb torteta de blat logurt grec casolà	