

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.

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU TOTS SANTS	2 Lenties a la riojana (sofregit, pastanaga, pebrot verd i vermell i xoriço) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps ecològica Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quèfir	3 Arròs amb tomàquet i tonyina Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes Iogurt	4 Sopa de galets Fogoner amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot verd i vermell) Fruita del temps Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb boniato Quallada	5 Bròcoli amb patata Ragout de porc amb pèsols i pastanaga Fruita del temps i pa integral Sopa de pasta Crep de pemil i formatge Bol de iogurt amb fruita
8 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Suquet de rap a la marinera Fruita del temps Mongeta verda saltada amb pernil Llom saltat amb verdures Iogurt	9 Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Calamars a la romana amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps i pa integral Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn Iogurt amb ametlles	10 Llacets carbonara (beixamel amb farina de blat de moro i bacó) Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps ecològica Crema de remolatxa Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds Iogurt	11 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives negres) Iogurt Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures Macedònia de fruita	12 Cigrons amb espinacs Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives verdes) Fruita del temps Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge Iogurt
15 Pèsols saltats amb patata i bacó Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps Bledes saltades amb alls i panses Llom al forn amb verdures Iogurt	16 Macarrons al pesto (oli, alfàbrega, formatge i anous) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps Sopa de tomàquet Wok de pollastre amb carbassó i pastanaga Iogurt	17 Sopa de peix amb arròs Truita d'espinacs amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada Iogurt amb anous	18 Col saltada amb bacó i patata Ales de pollastre adobades amb amanida (enciam, blat de moro i olives negres) Iogurt Bròquil gratinat Ous trencats amb pernil serrà i patates Rodanxes de taronja amb canyella	19 Lenties estofades amb magra (pastanaga, pebrot verd i vermell) Salsitxes d'au amb verdures Fruita del temps i pa integral Crema de carbassó Panini de tonyina i bacó Iogurt
22 Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, coliflor i pèsols) Goulash de gall dindi (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps ecològica Sopa juliana Llenguado planxa amb amanida Iogurt	23 Macarrons bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i pastanaga) Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, blat de moro i olives verdes) Fruita del temps i pa integral Carxofes saltades amb pernil Xuletes de xai amb xampinyons Iogurt amb avellanes	24 Arròs integral amb tomàquet Llucet en salsa verda amb amanida (enciam, pastanaga i olives negres) Fruita del temps Amanida de tomàquet, mozzarella i alfàbrega Truita de bacallà amb albergínia arrebossada Iogurt	25 JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS Amanida cèsar (enciam, pollastre cruixent i salsa cèsar) Hamburguesa 100% bovi amb ceba i formatge amb patates fregides Mini dot	26 Cigrons amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives verdes) Fruita del temps Sopa de fideus Biquini de pemil dolç i formatge Iogurt amb fruites del bosc
29 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Llom adobat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps Purè de porros Contraçuixa de gall dindi planxa amb tomàquet Sopa de iogurt amb kiwi	30 Sopa de galets Pernillets de pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell) Fruita del temps ecològica Hummus amb bastonets Perca al forn amb llit de patata i ceba Iogurt	<h1>BASAL</h1>		

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

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.