

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!



DILLUNS

3
 Mongeta verda amb patata
 Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 Fruita del temps i **pa integral**
 Crema de verdures
 Salmó al papillot
 logurt

10
 Minestra de verdures
 Croquetes de pernil amb amanida (enciam i pastanaga)
 Fruita del temps
 Amanida verda
 Pinxos morunos amb patates
 logurt

17
 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
 San jacob d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 Fruita del temps **ecològica**
 Llibrets de llom farcits de pernil dolc i formatge amb patates i amanida verda
 logurt

24
 Macarrons amb tomàquet
 Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 Fruita del temps
 Crema de xampinyons
 Llom adobat amb pebrots
 logurt

31
 Mongeta verda amb patata
 Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga)
 Fruita del temps
 Cuscús amb verdures
 Orada al forn amb ceba i pastanaga
 logurt

DIMARTS

4
 Pèsols saltats amb bacó i patata
 Conracuixa de pollastre amb salsa barbacoa
 Fruita del temps **ecològica**
 Sopa d'au
 Bistec a la planxa amb espàrrecs verds
 Natilles

11
 Cigrons estofats amb espinacs
 Pollastre al forn amb patata al caliu
 Fruita del temps **ecològica**
 Amanida de pasta
 Bunyols de bacallà
 logurt

18
 Amanida de pasta (pastanaga, tonyina, blat de moro i olives)
 Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 Fruita del temps
 Amanida de patata
 Seitons arrebossats
 logurt

25
 Sopa de galets
 Conracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
 Fruita del temps **ecològica**
 Cuscús amb verdures
 Orada al forn amb ceba i pastanaga
 logurt

DIMECRES

5
 Arròs amb verdures (sofregit, carbassó i pastanaga)
 Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 Fruita del temps
 Salmorejo amb pernil i ou dur
 Gall dindi a la planxa amb patata al forn
 logurt amb ametlles

12
FESTIU

19
 Crema de carbassó
 Pollastre al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrots)
 Fruita del temps i **pa integral**
 Cabdells amb tonyina
 Pollastre a la planxa amb cuscús
 logurt

26
 Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge)
 Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 Fruita del temps
 Puré d'enciam
 Truita d'all tendres amb patates
 logurt amb fruita

DIJOUS

6
 Crema de verdures
 Botifarra de pagès amb patates fregides
 logurt
 Amanida de l'hort
 Burrito de vedella i verdures
 logurt

13
 Arròs amb tomàquet
 Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
 Fruita del temps
 Espinacs amb beixamel
 Lluç a la planxa amb carxofes al vapor
 logurt

20
 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
 Daus de tonyina saltats amb ceba
 logurt
 Mongeta verda amb patata
 Ous remenats amb alls tendres i xampinyons
 Fruita del temps

27
 Amanida de patata (tonyina, pastanaga, olives i blat de moro)
 Llom en salsa de verdures
 Fruita del temps i **pa integral**
 Col a la gallega
 Crestes de tonyina amb patates
 Quèfir

DIVENDRES

7
 Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)
 Fogoner al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
 Fruita del temps
 Panatxé
 Ous durs amb pisto de verdures
 Maduixes amb suc de taronja

14
 Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
 Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 Fruita del temps i **pa integral**
 Amanida mixta
 Panini de bacó i formatge
 logurt amb fruits vermells

21
 Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)
 Hamburguesa mixta amb amanida (enciam i pastanaga)
 Fruita del temps
 Amanida cesar
 Pizza margarita
 Quèfir

28
MENÚ CASTANYADA
 Crema de carbassa amb crostons
 Estofat de vedella amb bolets
 Pastís de castanyada



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.

www.endermar.com