



endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

menús
sostenibles

Novembre

EL GUST DE LA
TARDOR

Els fogons s'omplen de màgia culinària: sopes fumejants, cremes de carbassa i estofats aromàtics que ens abracen l'ànima.

Mmm, quina oloreta!

Els arbres ens regalen un espectacle de colors càlids, mentre assaborim els tresors de la temporada: bolets misteriosos, castanyes dolces i moniatos melosos.

Les mandarines juganeres ens fan pessigolles a la llengua. Encara que els dies s'escurcin, els nostres cors s'omplen de caliu.

Cada àpat és una aventura deliciosa que ens fa més forts i feliços.

Preparem-nos per compartir moments màgics al voltant de la taula!

Bon profit, exploradors del sabor!

Sabies que...?

Sabies que menjar llegums a la tardor l'escalfa i cuida el planeta?

Són proteïnes sostenibles i delicioses!

www.endermar.com

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA MARIA AUXILIADORA SALESIANES DE SEPÚLVEDA BASAL



<p>4 Espirals amb tomàquet i formatge Nuggets de pollastre amb verdures saltades (carbassó i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>5 Mongeta verda amb patata Botifarra de pagès al forn amb amanida (enciam, olives i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>6 Crema de carbassa i pastanaga Pernillets de pollastre amb salsa barbacoa i arròs pilaf Fruita del temps</p>	<p>7 Cigrons estofats amb verdures (porros i carbassa) Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral</p>	<p>8 Paella de verdures (ceba, pèsols, pebrot vermell i verd) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre</p>
<p>11 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Hamburguesa mixta al forn amb amanida (enciam, olives i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>12 Llenties estofades amb verdures (pastanaga i pebrot) Cuixa de pollastre al forn amb carbassó arrebossat Fruita del temps</p>	<p>13 Macarrons a la napolitana (tomàquet i orenga) Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>14 Sopa de peix amb arròs Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>15 Crema de verdures amb crostons (patata, porros i carbassó) Cap de llom a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps i pa integral</p>
<p>18 Arròs amb tomàquet Trita francesa amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro) Fruita del temps</p>	<p>19 Crema de carbassó Mandonguilles mixtes guisades mar i muntanya (tires de calamar i pastanaga) amb cuscús Fruita del temps i pa integral</p>	<p>20 Estofat de patata amb verdures (porros, carbassó i pebrots) Lluç a la marinera Fruita del temps</p>	<p>21 Mongetes blanques guisades amb verdures (ceba i carbassa) Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p>	<p>22 Noodles amb verdures i salsa de soja (pastanaga, pebrot i bolets) Ragú de vedella amb patates Natilla de vainilla</p>
<p>25 Sopa de l'àvia amb pasta Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p>	<p>26 Crema de pastanaga i patata Magra de porc al forn amb xampinyons Fruita del temps i pa integral</p>	<p>27 Arròs amb tomàquet Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>28 Mongeta verda amb patata Fideuà amb salsitxes de porc i verdures (pebrot i ceba) Fruita del temps</p>	<p>29 Llenties estofades amb hortalisses (porros i pastanaga) Bacallà amb pisto de verdures (salsa de tomàquet, pebrot vermell, albergínia i ceba) logurt sostenible natural sense sucre</p>

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.

