



Escola Maria Auxiliadora (Salesianes Sepúlveda)

Dimecres 1
FESTIU

Dijous 2
Espirals a la napolitana (tomàquet i formatge ratllat)
Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Crema de carxofes
Gall dindi al planxa amb patates dau logurt

Divendres 3
Cigrons estofats amb verdures (ceba, carbassó i pastanaga)
Salsitxes de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
Pizza casolana de verdures
Peixet al forn amb verdures Quallada

Dilluns 6
Sopa amb pistons
Estofat de vedella amb xampinyons
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Quinoa amb verdures
Sipia a la planxa amb all i julivert i amanida logurt

Dimarts 7
Mongetes tendres amb patates
Llom al forn amb salsa de verdures
Fruita del temps
Amanida tèbia amb carbassa i formatge
Torrada de pa amb tomàquet i truita francesa
Fruita del temps

Dimecres 8
Arròs amb sofregit de tomàquet
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
logurt
Crema de verdures
Bistec a la planxa amb hummus logurt

Dijous 9
Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
Trita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
Mix de verdures gratinades
Crep de pollastre i formatge amb amanida
Quefir

Divendres 10
Fideus a la cassola amb costella
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Espinacs amb patata
Hamburguesa de pollastre amb amanida logurt

Dilluns 13
Macarrons bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge)
Croquetes de rostit amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
per sopar suggerim.....
Wok d'arròs amb verdures
Llom en adob amb pebrots logurt

Dimarts 14
Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga)
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps
Salmó a la papillota amb patates i verdures logurt

Dimecres 15
Crema de carbassó
Cuixa de pollastre al forn amb patates al forn logurt
Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures
Macedònia

Dijous 16
Arròs amb verdures (pebrot vermell, pastanaga i carbassó)
Peix fresc segons mercat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps
Crep de pollastre i formatge amb amanida logurt

Divendres 17
Sopa de l'avia amb galets
Mandonguilles mixtes amb salsa i xampinyons
Fruita del temps
Quiché cassolana d'ou i verdures
Batut de fruita i iogurt casolà

Dilluns 20
Espirals carbonara (nata, ceba i bacó)
Trita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Fideus xinos amb verdures
Peixet a la llimona amb patates dau logurt

Dimarts 21
Mongeta verda amb patata
Magra de porc en salsa amb arròs saltejat
Fruita del temps
Sopa de tomàquet
Cuscús amb verdures i tires de vedella logurt

Dimecres 22
Llenties estofades amb patata i verdures (porro, pastanaga i ceba)
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps
Bledes amb patates
Croquetes casolanes amb amanida logurt

Dijous 23
JORNADA ANGLESA
Cream of vegetable soup with croutons
Fish & chips (Hake)
Apple pie
Fizzy drink

Divendres 24
Arròs amb sofregit de tomàquet
Hamburguesa de vedella amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Pèsols amb patates
Ous al forn amb pisto de verdures logurt

Dilluns 27
Purè de carbassa
Canelons rossini
Fruita del temps
I per sopar suggerim.....
Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam logurt

Dimarts 28
Espaguetis saltejats amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga i ceba)
Limanda a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
logurt
Col a la gallega
Llom a la planxa amb pisto de verdures
Fruita del temps

Dimecres 29
Crema de cigrons i porro
Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)
Fruita del temps
Amanida verda completa
Rodó de vedella amb patates logurt

Dijous 30
Arròs a la cubana (sofregit de tomàquet i ou dur)
Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps
Crep de verdures i bolets
Nero al forn amb verdures



De novembre enllà, agafa la manta i no la deixis anar!

Un nou mes encetem i ara sí que ens abrigarem!
Els arbres s'han començat a despollar i nosaltres, encanvi, ens començarem a abrigar. I cada dia que passi sortirem amb més peces de roba de casa i ens vindran més de gust plats calents!

Aquest mes el començarem de festa. Després de la castanyada celebrarem Tots Sants, una festivitat dedicada al record dels avantpassats.

I ja ha passat el temps de la collita i de la verema i aquesta és època de sembrar.

Els caps de setmana podrem anar a buscar bolets i durant el mes els podreu tastar als nostres menús.

Les figues i les magranes també són abundants durant el mes i les mandarines acompanyaran els nostres postres sovint!

A finals de novembre encetarem les jornades gastronòmiques a l'escola! No us perdeu la primera, l'Anglesa, i deixeu que l'Ender i la Mar us expliquin curiositats d'Anglaterra. Veniu a provar el menjar típic d'aquest país!



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Empresa certificada ISO 9001.

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,