



endermar

**ENDER
CONSELL**

**OCTUBRE
2017**

BENVINGUDA TARDOR!

Ja comença el temps del fred i obrirem els armaris per buscar les primeres peces de roba de màniga llarga per donar la benvinguda a la tardor, temps de castanyes, moniatos i panellets!

Aquest mes celebrarem la castanyada i provarem els plats típics d'aquesta diada: uns boníssims panellets. I us explicarem com torrar al punt les castanyes al forn per disfrutar-les els primers caps de setmana d'aquesta nova època de l'any.

A més a més de les castanyes i els panellets, la fruita confitada és també un menjar típic d'aquesta singular festa.

Gaudirem de les primeres sopes que tant us agraden i dels deliciosos estofats de llegums que ens ajudaran a fer-nos forts per afrontar l'hivern que se'ns acosta.

I que no faltin les carbasses! Per fer unes delicioses cremes o per buidar-les i fer unes divertides llums per decorar la casa!

<p>Dilluns 2</p> <p>Macarrons carbonara (nata, ceba i bacó) Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet Fruita del temps</p> <p>I Per sopar suggerim..... Minestra de verdures Truita francesa amb formatge i patata al forn logurt</p>	<p>Dimarts 3</p> <p>Sopa de brou amb fideus Lluç arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>..... Crema de llenties Llom a la planxa amb amanida logurt</p>	<p>Dimecres 4</p> <p>Mongetes tendres amb patates Estofat de vedella amb xampinyons logurt</p> <p>..... Mix de verdures gratinades Peixet a la llimona amb patates dau Macedònia</p>	<p>Dijous 5</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures (albergínia, pastanaga i carbassó) Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>..... Crep de pollastre i formatge amb amanida logurt</p>	<p>Divendres 6</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>..... Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures Batut de fruita i iogurt casolà</p>
<p>Dilluns 9</p> <p>Mongeta verda amb patata Mandonguilles mixtes amb salsa i xampinyons Fruita del temps</p> <p>I Per sopar suggerim..... Wok d'arròs amb verdures Llenguado al forn amb verdures logurt</p>	<p>Dimarts 10</p> <p>Espirals napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>..... Crema de carxofes Rodó de vedella amb hummus logurt</p>	<p>Dimecres 11</p> <p>Llenties estofades amb verdures Gall dindi al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>..... Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam logurt</p>	<p>Dijous 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Divendres 13</p> <p>PICNIC</p>
<p>Dilluns 16</p> <p>Espaguetis saltats amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga i ceba) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>I Per sopar suggerim..... Fideus xinos amb verdures Tires de vedella en salsa i sèsam logurt</p>	<p>Dimarts 17</p> <p>Sopa amb galets Limanda a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt</p> <p>..... Pèsols amb patates Llom en adob amb pebrots Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 18</p> <p>Paella de carn (pollastre) Truita de patates i carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>..... Panatxé de verdures Broquetes de gall dindi amb arròs saltat logurt</p>	<p>Dijous 19</p> <p>Cigrons estofats amb carbassa Llom amb samfaina (pebrot verd, pebrot vermell, albergínia i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>..... Sopa de tomàquet Peixet al forn amb verdures logurt</p>	<p>Divendres 20</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Hamburguesa mixta amb sofregit de tomàquet Fruita del temps</p> <p>..... Crema d'espínacs Truita francesa amb formatge i carbassó al forn logurt</p>
<p>Dilluns 23</p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>I Per sopar suggerim..... Crema de porros Bistec de vedella a la planxa amb patates logurt</p>	<p>Dimarts 24</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures (albergínia, pastanaga i carbassó) Mandonguilles mixtes amb salsa jardinera (patata, pastanaga i mongeta verda) Fruita del temps</p> <p>..... Bledes amb patates Nero al forn amb verdures logurt</p>	<p>Dimecres 25</p> <p>Sopa d'au amb fideus Llom en salsa de verdures Fruita del temps</p> <p>..... Quinoa amb verdures Hamburguesa de pollastre amb amanida logurt</p>	<p>Dijous 26</p> <p>Macarrons bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> <p>..... Col a la gallega Gall dindi al forn amb patates dau Fruita del temps</p>	<p>Divendres 27</p> <p>Crema de verdures de temporada Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>..... Amanida tèbia amb carbassa i formatge Quiché cassolana d'ou i verdures Batut de fruita i iogurt casolà</p>
<p>Dilluns 30</p> <p>Arròs a la cassola amb verdures (albergínia, pastanaga i carbassó) Croquetes de peix amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps</p> <p>I Per sopar suggerim..... Rodó de gall dindi amb patata i verdures logurt</p>	<p>Dimarts 31</p> <p>Crema de carbassa i moniato Cuixa de pollastre rostida amb patates al forn Panellets</p>	<p>Escola Maria Auxiliadora Salesianas de Sepúlveda</p>		

endermar

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, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

