



endermar

ENDER CONSELL

SETEMBRE

2017

BON INICI DE CURS 2017-18!

L'Ender i la Mar ja us estan esperant per acompanyar-vos en aquest nou curs cada migdia i ben segur que us sorprendran amb noves aventures i amb menús saludables que us faran créixer ben sans i forts.

No us oblideu que també us suggerim propostes per sopar perquè els àpats que feu cada dia siguin més equilibrats!!!
Després de les llargues vacances cal començar a posar una mica d'ordre en els horaris i en l'alimentació. Segur que aquest estiu heu oblidat una mica les verdures, els llegums i el peix!

Per aquest mes de setembre us proposem plats amb productes de temporada, peix fresc i noves receptes amb llegums que us encantaran.

Tenim moltes fruites i verdures fresques que guarniran els vostres plats cada migdia: l'albergínia, el carbassó, la mongeta verda, el pebrot i l'enciam no poden faltar. Com tampoc les prunes, els préssecs i el primer raim.

Benvinguts al menjador escolar!!!

ESCOLA MARIA AUXILIADORA SALESIANAS DE SEPULVEDA



	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
	Arròs amb sofregit de tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt I Per sopar suggerim..... Pèsols amb patates Truita francesa amb formatge i pernil dolç Fruita del temps	Macarrons bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Lluç al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps Crema de bledesGall dindi al forn amb patates logurt	Cigrons estofats amb espinacs Cuixa de pollastre al forn amb patates al forn Fruita del temps Amanida verda completa Llom arrebossat amb cuscús logurt	Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Rodó de vedella amb xampinyons Fruita del temps Gaspaxo de síndria Torrada de pa amb tomàquet i truita francesa Gelats casolà de iogurt i fruita
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Divendres 22
	Crema de verdures de temporada Canelons rossini Fruita del temps I Per sopar suggerim..... Wok d'arròs amb verdures Truita d'espinacs amb amanida logurt	Sopa amb fideus Bacallà arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt Amanida tebia amb carbassa i formatge Bistec a la planxa amb hummus Macedònia	Amanida russa (patata, mongeta verda, pastanaga, pèsols, tonyina i ou dur) Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet Fruita del temps Crema de lleties Cuixa de pollastre al forn amb verdures logurt	Espirals napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Truita de patates i carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps Crema de carbassó Peixet fregit amb amanida Quallada
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Divendres 29
	Crema de cigrons i porro Llom arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps Lluç al forn amb verdures i patata logurt	Sopa de l'àvia amb galets Pollastre rostit amb herbes aromàtiques i patates al forn Fruita del temps Amanida verda amb cogombre i alvocat Croquetes casolanes de mill i verdures logurt	Espaguetis saltats amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga i ceba) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Pèsols amb patates Truita francesa amb formatge i pernil dolç logurt	Mongeta verda amb patata Hamburguesa mixta a la planxa amb cuscús saltat Fruita del temps Meló amb pernil Pizza casolana de verdures Batut de fruita i iogurt casolà