



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!

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

## Escola l'Estel



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.