



ENDER CONSELL

NOVEMBRE
2018

**A principis de novembre,
el teu foc encén**

Cauen les fulles seques, els arbres es despullen i el sol perd la força.

S'acosta el fred i els dies són cada vegada més curts.

Oblidat ja l'estiu, la natura entra en un període de somni i cal abrigar-se.

Probablement et ve de gust un bon plat calent!

És hora de bolets, castanyes, moniatos, figues fresques i mel.

Les magranes també són abundants durant novembre i sovint les mandarines acompanyaran les nostres postres.

Als Estats Units, la festa de Tots Sants es diu "Halloween".

Són molts els costums que es comparteixen, per exemple, històries de por, fogueres, imatges d'èssers del més enllà, decoració amb carbasses, ... és una espècie de carnaval temàtic.

A finals de novembre començarem les jornades gastronòmiques a l'escola.

No us perdeu la primera, l'Americana, i deixeu que l'Ender i la Mar us expliquin curiositats sobre els Estats Units.

Preparat per tastar el menjar típic d'aquest país!

Escola L'estel BASAL



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
<p>Sopa de pistons Ous durs amb beixamel gratinats Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Fideus xinos amb verdures Tires de vedella en salsa i sèsam logurt</p>	<p>Llenties estofades amb arròs Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Amanida amb fruits secs Salmó a la planxa amb arròs saltat logurt amb nous i mel</p>	<p>Bròquil amb patata al vapor Estofat de vedella amb xampinyons logurt</p> <p>-----</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb verdures (carbassó i pastanaga) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Hummus amb <i>palitos</i> de pastanaga Gall dindi al forn amb patata i bleda</p>	<p>Espirals a la bolonyesa (carn picada de vedella i porc, tomàquet i formatge) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Crema de verdures Trita d'allets tendres i xampinyons Batut de fruita i iogurt casolà</p>
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
<p>Saltejat de mongeta tendra amb patata Canelons gratinats amb salsa de ceps Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Col a la gallega Gall dindi al forn amb patates dau logurt</p>	<p>Cigrons estofats amb verduretes (porro i pastanaga) Pollastre al forn amb poma logurt</p> <p>-----</p> <p>Minestra de verdures Trita francesa amb formatge i patata al forn Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures (carbassó i pastanaga) Botifarra de porc amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Wok d'arròs amb verdures Llenguado al forn amb verdures logurt</p>	<p>Macarrons a la carbonara (ceba, nata i bacó) Peix fresc segons mercat arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures Batut de fruita i iogurt casolà</p>	<p>Arròs amb tomàquet Trita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Crep de pollastre i formatge amb amanida logurt</p>
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
<p>Llenties a la riojana (xoriço i verdures) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Flam</p> <p>-----</p> <p>Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb patates dau</p>	<p>Sopa de l'àvia amb galets Trita d'espinaacs amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Pèsols amb patates Llom en adob amb pebrots logurt</p>	<p>Puré de carbassa Pollastre rostit amb patates Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Sopa de tomàquet Peixet al forn amb verdures logurt</p>	<p>JORNADA AMERICANA</p> <p>Amanida cesar (enciam, tomàquet, pollastre, formatge i picatostes) Hamburguesa amb formatge i patates fregides Pastís americà/Cupcake</p> <p>-----</p> <p>Arròs integral amb verdures Remenat d'ou amb bolets i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis amb salsa de formatge Bacallà amb samfaina (pebrot verd, pebrot vermell, albergínia i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Espinaacs amb patata Ous al forn amb pisto de verdures</p>
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
<p>Arròs amb costella Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Crema de carxofes Rodó de vedella amb hummus logurt</p>	<p>Bledes saltades amb bacon i patata Mandonguilles mixtes (porc i vedella) a la jardineria Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Mix de verdures gratinades Peixet a la llimona amb patates dau Macedònia</p>	<p>Mongetes blanques amb verdures (porro i pastanaga) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> <p>-----</p> <p>Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam Fruita del temps</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>-----</p> <p>Panatxé de verdures Broquetes de gall dindi amb arròs saltat</p>	<p>Sopa amb fideus Estofat de vedella amb arròs saltat Pastís d'aniversari</p> <p>-----</p> <p>Crema d'espinaacs Trita francesa amb formatge i carbassó al forn logurt</p>