



endermar

ENDER CONSELL

OCTUBRE
2019

LA CASTANYADA

A una cabanya del bosc, viuen l'Ender i la Mar i amb una cistella sota els braços, surten tots els matins a buscar castanyes per les muntanyes. Busquen branca per branca, fulla per fulla, per terra i fins i tot sota les pedres. Quan ja en tenen bastants, preparen les castanyes i ens expliquen històries dels seus viatges.

És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panallets ... Que bons! Ja està aquí la tardor, el fred ha arribat i els dies s'han escurçat, la naturalesa s'ha quedat adormida i els arbres han perdut les seves fulles.

Al matí, decorarem amb dibuixos i gomets, que després penjarem per finestres i parets.

Moniatos, ous i ametlles! Tot barrejat, molt barrejat, afegirem el sucre i llestos, ja tenim els Panallets!

Celebra "La Castanyada" amb l'Ender i la Mar i menja castanyes, moniatos i panallets.

ESCOLA MARE DE DEU
DE LA SOLEDAT
SALESIANES DE SANT
ANDREU

BASAL

Dilluns 7

Rissoto de bolets
Truita francesa amb formatge i
amanida (enciam, tomàquet i
pipes de girasol)
Fruita del temps

Purè de verdures
Lluç amb tomàquet
Quéfir

Dilluns 14

Crema de carbassó i patata
Canelons de carn
Fruita del temps

Salmorejo amb pernil i ou dur
Gall dindi a la planxa amb patata al forn
logurt amb ametlles

Dilluns 21

Macarrons napolitana (salsa de
tomàquet i orenga)
Croquetes de pollastre amb
amanida (enciam, tomàquet i pipes de
gira-sol)
Fruita del temps

Crema de carbassa
Llom saltat amb verdures
logurt

Dilluns 28

Lenties amb arròs
Truita de formatge amb amanida
de pastanaga
ratllada i col llombarda
Fruita del temps

Sopa d'au
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada
logurt

Dimarts 1

Arròs amb tomàquet
Mandonguilles mixtes a la
jardinera (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

Crema d'espàrrecs
Llobarro al papillot
Cuallada

Dimarts 8

Amanida andalusa (patata,
tonyina, pebrot i olives)
Salsitxes de porc amb
tomàquet provençal
Fruita del temps

Quinoa amb verdures i gambes
logurt amb mel

Dimarts 15

Amanida d'arròs (pastanaga,
blat de moro i olives)
Truita d'espínacs amb carbassó
al forn
Fruita del temps

Sopa d'au
Bistec a la planxa amb espàrrecs verds
Natilles

Dimarts 22

Mongeta verda amb patata
Truita francesa amb saltat de
verdures (carbassó, ceba i pebrot)
Fruita del temps

Sopa de brou amb fideus
Pinxos d'au saltats amb pebrots
logurt amb fruits vermells

Dimarts 29

Espinacs a la crema
Llom adobat al forn amb
patates fregides
Fruita del temps

Cuscús saltat amb verdures i panses
Lluç al forn amb ceba confitada
Quéfir

Dimecres 2

Llacets carbonara (llet, blat de
moro, formatge i bacó)
Gall dindi al forn amb amanida
(enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps

Sopa de peix
Ous ferrats amb saltat de verdures
logurt

Dimecres 9

Bròquil i pastanaga
Estofat de gall dindi amb
patates
Fruita del temps

Sopa de tomàquet
Ous trencats amb pernil i patata
logurt

Dimecres 16

Mongetes blanques amb
sofregit
Llom al forn amb amanida
(enciam, tomàquet i pipes de gira-sol)
Fruita del temps

Crema de verdures
Salmó al papillot
logurt

Dimecres 23

Cigrons amb porro i pastanaga
Hamburguesa mixta amb ceba i
formatge i amanida (tomàquet,
cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

Espinacs amb beixamel
Lluç arrebossat amb carxofes al vapor
Quéfir

Dimecres 30

Sopa de picadillo (arròs, ou dur
i pernil)
Pollastre arrebossat amb
amanida (enciam, tomàquet i pipes de
girasol)
Fruita del temps

Crema de verdures
Ous remenats amb alls tendres i gambetes
logurt

Dijous 3

Amanida russa (patata, pastanaga,
mongeta verda, ou dur i maionesa)
Varetes de lluç amb amanida
(tomàquet, cogombre i blat de moro)
logurt

Carxofes saltades amb pernil
Costella de porc amb ceba confitada
Broqueta de fruita

Dijous 10

Macarrons a la bolonyesa (carn picada
mixta de porc i vedella, tomàquet i
formatge)
Bacallà al forn amb amanida (enciam,
blat de moro i tomàquet)
Gelat de tarrina de nata i maduixa
Wok d'arròs amb verdures i gall dindi
Rodanxes de plàtan amb xocolata

Dijous 17

Fideus a la cassola amb
verdures (pebrot vermell, verd,
ceba i tomàquet)
Lluç al forn amb ceba i patata
logurt

Panató
Ous durs amb pisto de verdures
Maduixes amb suc de taronja

Dijous 24

Arròs tres delícies (pèsols,
pastanaga i blat de moro)
Peix fresc segons mercat amb
samfaina (albergínia, pebrot i
tomàquet)
logurt

Purè de coliflor
Ous farts de tonyina
Macedònia de fruita

Dijous 31

MENÚ DE CASTANYADA
Crema de carbassa
Guisat de vedella amb bolets
Pastís

Sopa de verdures
Crep de pernil i formatge
Bol de iogurt amb fruita

Divendres 4

Lenties amb arròs (pastanaga i
pebrot)
Contracuixa de pollastre amb
salsa barbacoa
Fruita del temps

Amanida de tomàquet
Bikini de pernil dolç i formatge
logurt

Divendres 11

Cigrons amb tomàquet i ou dur
Pollastre al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Pa de sèsam amb hamburguesa
vegetal, enciam, tomàquet, formatge
i ceba caramel·litzada
logurt

Divendres 18

Minestra de verdures (mongeta
verda, pastanaga, pèsols i coliflor)
Escalopa de pollastre milanesa
amb amanida (tomàquet,
cogombre i blat de moro)
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Burrito de vedella i verdures
logurt

Divendres 25

Amanida alemanya (patata,
Frankfurt, ceba i maionesa)
Pollastre a l'allet amb amanida
(enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Amanida mixta
Panini de bacó i formatge
logurt

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 68g, 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.

