

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA ROSER CAPDEVILA BASAL

menús
sostenibles

endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

Octubre Màgic!

Hola, exploradors!

Aquest octubre, la natura es vesteix de colors daurats i ens convida a celebrar

Castaween, una fusió màgica de la Castanyada i Halloween.

✱ Els dies s'escurcen i el fred ens convida a gaudir de delícies de tardor: castanyes calentes, moniats dolços i panallets fets amb ametlles i amor.

✱ A l'escola, decorarem les aules amb dibuixos de carbasses i fulles caigudes, creant un ambient festiu i acollidor.

Us recordem la importància de cuidar l'aigua i gaudir de productes locals i de temporada.

Prepareu-vos per un mes ple de diversió i sabor!

Bon profit i feliç Castaween!

Sabies que...? Menjar carbasses i moniats de temporada l'omple d'energia i ajuda a cuidar el planeta!

Triu aliments locals i de tardor!

7

Estofat de patates (pastanaga, mongeta verda i pebrot)

Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Sopa de peix amb arròs
Varetes de peix amb verdures saltades
logurt

14

Arròs saltat amb xampinyons i porros

Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Mongeta verda saltada amb ceba
Hamburguesa d'au a la planxa amb pebrot
logurt

21

Patates estofades amb hortalisses (porros, pebrot vermell i pastanaga)

Hamburguesa de coliflor i formatge al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Crema de moniato
Pintxos de gall dindi amb verdures
Bol de iogurt amb fruita

28

PROTEÏNA VEGETAL

Crema de carbassó amb crostons
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada)
Fruita del temps

Albergínia al forn amb oli, julivert i pa ratllat
Salmó al papillot amb espàrrecs
logurt

1

Arròs amb verdures (carbassó, pebrot i porros)

Estofat d'au a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

Sopa de galets
Remenat d'ou amb xampinyons
logurt

8

Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga

Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, olives i pipes de girasol)
Fruita del temps i pa integral

Espinacs a la crema
Bacallà amb carbassa al forn
logurt

15

Crema de verdures de temporada (pastanaga, carbassó i patata)

Llom arrebossat amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps

Sopa de l'àvia
Llenguado a la planxa amb llimona i albergínia a daus
logurt

22

Arròs saltat verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrots)

Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

Amanida verda amb alvocat
Botifarra a la planxa amb seques
logurt

29

Mongeta verda amb patata

Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i pa integral

Fideus d'arròs amb gambes, verdures i salsa de soja
logurt

2

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat

Fogoner a les fines herbes amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

Panatóx de verdures
Magra de porc al forn amb xips de boniato
logurt

9

Escudella amb galets

Carn d'olla (pollastre, pilota, botifarra negra, blanca, col, pastanaga i cigrons)
Fruita del temps

Amanida de l'hort
Ous durs amb pisto de verdures
logurt

16

Cigrons saltats amb ceba i pernil

Pernilets de pollastre rostits amb poma i patata al forn
Fruita del temps i pa integral

Amanida de fruits secs i alvocat
Truita francesa amb samfaina
logurt

23

Llenties guisades amb verdures (carbassa i porros)

Cuixa de pollastre a la planxa amb pisto de verdures (tomàquet, pebrots i ceba)
Fruita del temps

Crema de verdures
Bistec de vedella amb amanida
logurt

30

CASTAWEEN

MENÚ ESPECIAL

Macarrons amb salsa de carbassa i formatge
Estofat de vedella amb moniato
Pastís de Halloween

3

Cigrons estofats amb verdures (pebrot vermell, carbassó i pastanaga)

Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i pa integral

Coliflor a la gallega
Lluç amb salsa verda i patates al forn
Quallada amb mel

10

Arròs amb tomàquet

Peix fresc segons mercat a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

Tricolor de verdures
Pollastre al forn amb ceba i carbassó
Fruita del temps

17

Llacets al pomodoro (tomàquet i orenga)

Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

Coliflor amb patata
Pit de gall dindi a la planxa amb ceba i pebrot
logurt

24

Espirals amb tomàquet, alfàbrega, xampinyons i formatge

Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i pa integral

Amanida caprese
Ous al plat amb pernil i formatge
logurt

31

LLIURE
DISPOSICIÓ

4

Crema de carbassa
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba caramel·litzada i cuscús
logurt sostenible natural sense sucre

Quinoa amb verdures i salmó
Taronja amb canyella

11

Trinxat de verdures (carbassa, patata i col)

Llenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

Crema de broquil
Llom amb tomàquet al forn
logurt

18

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)

Estofat de porc amb xampinyons i timbal d'arròs
logurt sostenible natural sense sucre

Sopa Juliana
Panini de tonyina
Poma al forn amb canyella

25

Minestra de verdures (mongeta verda, pèsols i pastanaga)

Mandonguilles mixtes amb tomàquet i patates panaderes
logurt sostenible natural sense sucre

Timbal d'arròs amb oli i alfàbrega
Caella al forn amb amanida
Fruita del temps

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

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.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA ROSER CAPDEVILA SENSE GLUTEN

menús
sostenibles

endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

Octubre Màgic!

Hola, exploradors!

Aquest octubre, la natura es vesteix de colors daurats i ens convida a celebrar

Castaween, una fusió màgica de la Castanyada i Halloween.

★ Els dies s'escurcen i el fred ens convida a gaudir de delícies de tardor: castanyes calentes, moniatos dolços i panallets fets amb ametlles i amor.

🌿 A l'escola, decorarem les aules amb dibuixos de carbasses i fulles caigudes, creant un ambient festiu i acollidor.

Us recordem la importància de cuidar l'aigua i gaudir de productes locals i de temporada.

Prepareu-vos per un mes ple de diversió i sabor!

Bon profit i feliç Castaween!

Sabies que...? Menjar carbasses i moniatos de temporada l'omple d'energia i ajuda a cuidar el planeta!

Triu aliments locals i de tardor!

7

Estofat de patates (pastanaga, mongeta verda i pebrot)
(*) Trita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

14

Arròs saltat amb xampinyons i porros
Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

21

Patates estofades amb hortalisses (porros, pebrot vermell i pastanaga)
(*) Hamburguesa d'au sense al·lèrgens al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

28

(*) Crema de carbassó sense crostons
(*) Pasta sense gluten a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada sense gluten)
Fruita del temps

1

Arròs amb verdures (carbassó, pebrot i porros)
Estofat d'au a la jardinera (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

8

Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga
Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, olives i pipes de girasol)
(*) Fruita del temps

15

Crema de verdures de temporada (pastanaga, carbassó i patata)
(*) Llom arrebossat sense gluten amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps

22

Arròs saltat verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrots)
Trita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

29

Mongeta verda amb patata
(*) Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
(*) Fruita del temps

2

(*) Pasta sense gluten amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Fogoner a les fines herbes amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

9

(*) Escudella casolana amb pasta sense gluten
(*) Carn d'olla (pollastre, botifarra negra, blanca, col, pastanaga i cigrons)
Fruita del temps

16

(*) Cigrons saltats amb ceba
Pernillets de pollastre rostits amb poma i patata al forn
(*) Fruita del temps

23

Llenties guisades amb verdures (carbassa i porros)
Cuixa de pollastre a la planxa amb pisto de verdures (tomàquet, pebrots i ceba)
Fruita del temps

30

MENÚ ESPECIAL
(*) Pasta sense gluten amb salsa de carbassa i formatge
Estofat de vedella amb moniato
(*) Postre especial sense al·lèrgens

3

Cigrons estofats amb verdures (pebrot vermell, carbassó i pastanaga)
Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
(*) Fruita del temps

10

Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

17

(*) Pasta sense gluten al pomodoro (tomàquet i orenga)
(*) Bacallà al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

24

(*) Pasta sense gluten amb tomàquet, alfàbrega, xampinyons i formatge
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
(*) Fruita del temps

31

**LLIURE
DISPOSICIÓ**

4

Crema de carbassa
(*) Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb ceba caramel·litzada i arròs pilaf
logurt sostenible natural sense sucre

11

PROTEÏNA VEGETAL
Trinxat de verdures (carbassa, patata i col)
Llenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

18

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Estofat de porc amb xampinyons i timbal d'arròs
logurt sostenible natural sense sucre

25

Minestra de verdures (mongeta verda, pèsols i pastanaga)
(*) Mandonguilles mixtes sense al·lèrgens amb tomàquet i patates panaderes
logurt sostenible natural sense sucre

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA ROSER CAPDEVILA SENSE OU

menús
sostenibles

endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

Octubre Màgic!

Hola, exploradors!

Aquest octubre, la natura es vesteix de colors daurats i ens convida a celebrar

Castaween, una fusió màgica de la Castanyada i Halloween.

★ Els dies s'escurcen i el fred ens convida a gaudir de delícies de tardor: castanyes calentes, moniatos dolços i panallets fets amb ametlles i amor.

🌿 A l'escola, decorarem les aules amb dibuixos de carbasses i fulles caigudes, creant un ambient festiu i acollidor.

Us recordem la importància de cuidar l'aigua i gaudir de productes locals i de temporada.

Prepareu-vos per un mes ple de diversió i sabor!

Bon profit i feliç Castaween!

Sabies que...? Menjar carbasses i moniatos de temporada l'omple d'energia i ajuda a cuidar el planeta!

Trià aliments locals i de tardor!

7

Estofat de patates (pastanaga, mongeta verda i pebrot)
(*) Rap al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

14

Arròs saltat amb xampinyons i porros
(*) Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

21

Patates estofades amb hortalisses (porros, pebrot vermell i pastanaga)
(*) Hamburguesa d'au sense al·lèrgens al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

28

PROTEÏNA VEGETAL
(*) Crema de carbassó sense crostons
(*) Pasta sense ou a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada)
Fruita del temps

1

Arròs amb verdures (carbassó, pebrot i porros)
Estofat d'au a la jardinera (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

8

Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga
Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, olives i pipes de girasol)
Fruita del temps i pa integral

15

Crema de verdures de temporada (pastanaga, carbassó i patata)
(*) Llom arrebossat sense ou amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps

22

Arròs saltat verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrots)
(*) Fogoner al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

29

Mongeta verda amb patata
(*) Pollastre arrebossat sense ou amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps i pa integral

2

(*) Pasta sense ou amb salsa de tomàquet
Fogoner a les fines herbes amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

9

(*) Escudella casolana amb pasta sense ou
(*) Carn d'olla (pollastre, botifarra negra, blanca, col, pastanaga i cigrons)
Fruita del temps

16

Cigrons saltats amb ceba i pèril
Pèrils de pollastre rostits amb poma i patata al forn
Fruita del temps i pa integral

23

Lenties guisades amb verdures (carbassa i porros)
Cuixa de pollastre a la planxa amb pisto de verdures (tomàquet, pebrots i ceba)
Fruita del temps

30

MENÚ ESPECIAL
(*) Pasta sense ou amb salsa de carbassa
Estofat de vedella amb moniato
(*) Postre especial sense al·lèrgens

3

Cigrons estofats amb verdures (pebrot vermell, carbassó i pastanaga)
(*) Contra cuixa de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i pa integral

10

Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

17

(*) Pasta sense ou al pomodoro (tomàquet i orenga)
(*) Bacallà al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

24

(*) Pasta sense ou amb tomàquet, alfàbrega i xampinyons
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps i pa integral

31

**LLIURE
DISPOSICIÓ**

4

Crema de carbassa
(*) Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb ceba caramel·litzada i cuscús
logurt sostenible natural sense sucre

11

PROTEÏNA VEGETAL
Trinxat de verdures (carbassa, patata i col)
Lenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

18

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Estofat de porc amb xampinyons i timbal d'arròs
logurt sostenible natural sense sucre

25

Minestra de verdures (mongeta verda, pèsols i pastanaga)
(*) Mandonguilles mixtes sense al·lèrgens amb tomàquet i patates panaderes
logurt sostenible natural sense sucre

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA ROSER CAPDEVILA SENSE PLV

menús
sostenibles

endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

Octubre Màgic!

Hola, exploradors!

Aquest octubre, la natura es vesteix de colors daurats i ens convida a celebrar

Castaween, una fusió màgica de la Castanyada i Halloween.

★ Els dies s'escurcen i el fred ens convida a gaudir de delícies de tardor: castanyes calentes, moniatos dolços i panallets fets amb ametlles i amor.

🌿 A l'escola, decorarem les aules amb dibuixos de carbasses i fulles caigudes, creant un ambient festiu i acollidor.

Us recordem la importància de cuidar l'aigua i gaudir de productes locals i de temporada.

Prepareu-vos per un mes ple de diversió i sabor!
Bon profit i feliç Castaween!

Sabies que...? Menjar carbasses i moniatos de temporada l'omple d'energia i ajuda a cuidar el planeta!

Triu aliments locals i de tardor!

7

Estofat de patates (pastanaga, mongeta verda i pebrot)
(* Truita francesa amb amanida (enciarn, blat de moro i olives)
Fruita del temps

14

Arròs saltat amb xampinyons i porros
Truita de patates amb amanida (enciarn, tomàquet i olives)
Fruita del temps

21

Patates estofades amb hortalisses (porros, pebrot vermell i pastanaga)
(* Hamburguesa d'au sense al·lèrgens al forn amb amanida (enciarn, tomàquet i olives)
Fruita del temps

28

(* Crema de carbassó sense crostons ni làctics
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada)
Fruita del temps

1

Arròs amb verdures (carbassó, pebrot i porros)
Estofat d'au a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

8

Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga
Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciarn, olives i pipes de girasol)
(* Fruita del temps

15

(* Crema de verdures de temporada (pastanaga, carbassó i patata) sense làctics
Llom arrebossat amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps

22

Arròs saltat verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrots)
Truita francesa amb amanida (enciarn, blat de moro i olives)
Fruita del temps

29

Mongeta verda amb patata
(* Pollastre arrebossat amb amanida (enciarn, blat de moro i olives)
(* Fruita del temps

2

(* Macarrons amb salsa de tomàquet
Fogoner a les fines herbes amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
Fruita del temps

9

(* Escudella d'au casolana amb galets
(* Carn d'olla (pollastre, botifarra negra i blanca sense al·lèrgens, col, pastanaga i cigrons)
Fruita del temps

16

(* Cigrons saltats amb ceba
Pernillets de pollastre rostits amb poma i patata al forn
(* Fruita del temps

23

Lenties guisades amb verdures (carbassa i porros)
Cuixa de pollastre a la planxa amb pisto de verdures (tomàquet, pebrots i ceba)
Fruita del temps

30

CASTAWEEN
MENÚ ESPECIAL
(* Macarrons amb salsa de carbassa sense làctics
(* Daus de gall dindi saltats amb moniato
(* Postre especial sense al·lèrgens

3

Cigrons estofats amb verdures (pebrot vermell, carbassó i pastanaga)
Truita de patates amb amanida (enciarn, tomàquet i blat de moro)
(* Fruita del temps

10

Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat a la planxa amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
(* logurt de soja

17

Llacets al pomodoro (tomàquet i orenga)
(* Bacallà al forn amb amanida (enciarn, olives i blat de moro)
Fruita del temps

24

(* Espirals amb tomàquet, alfàbrega i xampinyons
Lluç al forn amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
(* Fruita del temps

31

**LLIURE
DISPOSICIÓ**

4

(* Crema de carbassa sense làctics
(* Hamburguesa d'au sense al·lèrgens a la planxa amb ceba caramel·litzada i cuscús
(* logurt de soja

11

PROTEÏNA VEGETAL
Trinxat de verdures (carbassa, patata i col)
Lenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

18

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Estofat de porc amb xampinyons i timbal d'arròs
(* logurt de soja

25

Minestra de verdures (mongeta verda, pèsols i pastanaga)
(* Mandonguilles d'au sense al·lèrgens amb tomàquet i patates panaderes
(* logurt de soja

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA ROSER CAPDEVILA SENSE PORC

menús
sostenibles

endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

Octubre Màgic!

Hola, exploradors!

Aquest octubre, la natura es vesteix de colors daurats i ens convida a celebrar **Castaween**, una fusió màgica de la **Castanyada** i **Halloween**.

★ Els dies s'escurcen i el fred ens convida a gaudir de delícies de tardor: castanyes calentes, moniatos dolços i panells fets amb ametlles i amor.

🌿 A l'escola, decorarem les aules amb dibuixos de carbasses i fulles caigudes, creant un ambient festiu i acollidor.

Us recordem la importància de cuidar l'aigua i gaudir de productes locals i de temporada.

Prepareu-vos per un mes ple de diversió i sabor!
Bon profit i feliç **Castaween!**

Sabies que...? Menjar carbasses i moniatos de temporada l'omple d'energia i ajuda a cuidar el planeta!

Triu aliments locals i de tardor!

7

Estofat de patates (pastanaga, mongeta verda i pebrot)
(* Trita francesa amb amanida (enciarn, blat de moro i olives)
Fruita del temps

14

Arròs saltat amb xampinyons i porros
Trita de patates amb amanida (enciarn, tomàquet i olives)
Fruita del temps

21

Patates estofades amb hortalisses (porros, pebrot vermell i pastanaga)
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn amb amanida (enciarn, tomàquet i olives)
Fruita del temps

28

PROTEÏNA VEGETAL
Crema de carbassó amb crostons
Llacets a la bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet, ceba, pastanaga i soja texturitzada)
Fruita del temps

1

Arròs amb verdures (carbassó, pebrot i porros)
Estofat d'au a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

8

Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga
Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciarn, olives i pipes de girasol)
Fruita del temps i **pa integral**

15

Crema de verdures de temporada (pastanaga, carbassó i patata)
(* Gall dindi arrebossat amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps

22

Arròs saltat verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrots)
Trita francesa amb amanida (enciarn, blat de moro i olives)
Fruita del temps

29

Mongeta verda amb patata
Croquetes de pollastre amb amanida (enciarn, blat de moro i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

2

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Fogoner a les fines herbes amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
Fruita del temps

9

(* Escudella d'au amb galets
(* Carn d'olla (pollastre, botifarra d'au, col, pastanaga i cigrons)
Fruita del temps

16

(* Cigrons saltats amb ceba
Pernillets de pollastre rostits amb poma i patata al forn
Fruita del temps i **pa integral**

23

Lenties guisades amb verdures (carbassa i porros)
Cuixa de pollastre a la planxa amb pisto de verdures (tomàquet, pebrots i ceba)
Fruita del temps

30

MENÚ ESPECIAL
Macarrons amb salsa de carbassa i formatge
Estofat de vedella amb moniato
Pastís de Halloween

3

Cigrons estofats amb verdures (pebrot vermell, carbassó i pastanaga)
Trita de patates amb amanida (enciarn, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps i **pa integral**

10

Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat a la planxa amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

17

Llacets al pomodoro (tomàquet i orenga)
Bacallà a la mussolina d'alls amb amanida (enciarn, olives i blat de moro)
Fruita del temps

24

Espirals amb tomàquet, alfàbrega, xampinyons i formatge
Lluç al forn amb amanida (enciarn, pastanaga i olives)
Fruita del temps i **pa integral**

31

**LLIURE
DISPOSICIÓ**

4

Crema de carbassa
(* Hamburguesa d'au a la planxa amb ceba caramel·litzada i cuscús
logurt sostenible natural sense sucre

11

PROTEÏNA VEGETAL
Trinxat de verdures (carbassa, patata i col)
Llenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

18

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
(* Daus de gall dindi saltats amb xampinyons i timbal d'arròs
logurt sostenible natural sense sucre

25

Minestra de verdures (mongeta verda, pèsols i pastanaga)
(* Mandonguilles d'au amb tomàquet i patates panaderes
logurt sostenible natural sense sucre

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

ESCOLA ROSER CAPDEVILA SENSE FRUITS SECS

menús
sostenibles

endermar
SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

Octubre Màgic!

Hola, exploradors!

Aquest octubre, la natura es vesteix de colors daurats i ens convida a celebrar

Castaween, una fusió màgica de la Castanyada i Halloween.

✱ Els dies s'escurcen i el fred ens convida a gaudir de delícies de tardor: castanyes calentes, moniatos dolços i panallets fets amb ametlles i amor.

✱ A l'escola, decorarem les aules amb dibuixos de carbasses i fulles caigudes, creant un ambient festiu i acollidor.

Us recordem la importància de cuidar l'aigua i gaudir de productes locals i de temporada.

Prepareu-vos per un mes ple de diversió i sabor!

Bon profit i feliç Castaween!

Sabies que...? Menjar carbasses i moniatos de temporada l'omple d'energia i ajuda a cuidar el planeta!

Triu aliments locals i de tardor!

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Arròs amb verdures (carbassó, pebrot i porros)
Estofat d'au a la jardinerà (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps

2

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
Fogoner a les fines herbes amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

3

Cigrons estofats amb verdures (pebrot vermell, carbassó i pastanaga)
Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
(* Fruita del temps)

4

Crema de carbassa
(* Hamburguesa mixta sense al·lèrgens a la planxa amb ceba caramel·litzada i cuscús
logurt sostenible natural sense sucre

7

Estofat de patates (pastanaga, mongeta verda i pebrot)
Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

8

Mongetes blanques guisades amb carbassó i pastanaga
(* Contra cuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, olives i tomàquet)
(* Fruita del temps)

9

(* Escudella casolana amb galets
(* Carn d'olla (pollastre, botifarra negra, blanca, col, pastanaga i cigrons)
Fruita del temps

10

Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
logurt sostenible natural sense sucre

11

PROTEÏNA VEGETAL
Trinxat de verdures (carbassa, patata i col)
Llenties estofades amb quinoa i verdures (pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

14

Arròs saltat amb xampinyons i porros
Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

15

Crema de verdures de temporada (pastanaga, carbassó i patata)
Llom arrebossat amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro)
Fruita del temps

16

Cigrons saltats amb ceba i pernil
Pernilets de pollastre rostits amb poma i patata al forn
(* Fruita del temps)

17

Llacets al pomodoro (tomàquet i orenga)
(* Bacallà al forn amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

18

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
Estofat de porc amb xampinyons i timbal d'arròs
logurt sostenible natural sense sucre

21

Patates estofades amb hortalisses (porros, pebrot vermell i pastanaga)
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

22

Arròs saltat verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrots)
Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

23

Llenties guisades amb verdures (carbassa i porros)
Cuixa de pollastre a la planxa amb pisto de verdures (tomàquet, pebrots i ceba)
Fruita del temps

24

Espirals amb tomàquet, alfàbrega, xampinyons i formatge
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
(* Fruita del temps)

25

Minestra de verdures (mongeta verda, pèsols i pastanaga)
(* Mandonguilles mixtes sense al·lèrgens amb tomàquet i patates panaderes
logurt sostenible natural sense sucre

28

(* Crema de carbassó sense crostons
(* Llacets a la bolonyesa (salsa de tomàquet, ceba, pastanaga i carn mixta picada sense al·lèrgens)
Fruita del temps

29

Mongeta verda amb patata
(* Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
(* Fruita del temps)

30

CASTAWEEN
MENÚ ESPECIAL
Macarrons amb salsa de carbassa i formatge
Estofat de vedella amb moniato
(* Postre especial sense al·lèrgens

31

**LLIURE
DISPOSICIÓ**

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Els menús són cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós