



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!!!

Llar d'infants Marillac

Ric en fibra

Dilluns 04	Dimarts 05	Dimecres 06	Dijous 07	Divendres 08
Puré de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga) Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	Sopa vegetal amb pistons Pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps	Crema de carbassó Llom arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	Macarrons integrals amb tomàquet Lluç amb samfaina Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
 FESTIU	Crema de carbassó Truita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (pebrot vermell, carbassó i ceba) Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	Macarrons integrals bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) logurt	Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Rodó de vedella amb xampinyons Fruita del temps
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Llenties estofades amb verdures Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) logurt	Mongeta verda amb patata Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	Sopa vegetal amb fideus Limanda al forn amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i formatge Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	Crema de verdures de temporada Canelons d'espínacs Fruita del temps
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
 FESTIU	Cigrons estofats amb verdures (porro, carbassó i pastanaga) Llom arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	Mongeta verda amb patata Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps	Espirals integrals napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	Sopa vegetal amb galets Pollastre rostit amb herbes aromàtiques i patates al forn Fruita del temps

endermar

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Empresa certificada ISO 9001.

(*) Es cuinarà la dieta a part en cas de prescripció mèdica i/o creença religiosa.