CASA MILÀ

www.endermar.com

Centenari Galdí 1926-2026 · De l'art a la taula

endermar

menús sostenibles

Novembre

XUP-XUP A LA PEDRERA!

A la Pedrera vigilen
xemeneies valentes...
i al menjador, nosaltres!
Cremes-onada,
Castanyes-pedretes,
Mandarines-solet!
El novembre s'escurça,
però el plat s'omple de força.
Menja, creix, vigila el fred!
Bon profit,
petits gegants!



Bons Hàbits! Després de dinar, renta't les dents, perquè un raspallat de dos minuts protegeix el somriure i completa un bon àpat.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Macarrons integrals amb tomàquet Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps Bledes amb patata Pintxos de pollastre amb ceba i pebrots Iogurt natural sense sucre	**3** Llenties guisades amb carbassa i porros Salmó al forn amb amanida (tomàquet, olives i pastanaga) Fruita del temps i pa integral Puré de moniato Llom a la planxa amb verdures saltades Quéfir amb mel	**4** Arròs amb hortalisses (carbassó i xampinyons) Estofat de gall dindi amb ceba i patata Fruita del temps Espinacs amb panses i gambetes Cua de rap a la planxa amb amanida Bol de iogurt amb fruita	**5** Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, bròquil i coliflor) Cigrons amb verduretes (ceba i pebrots) i cuscús Iogurt natural Amanida de quinoa Llobarro al forn amb patates Fruita del temps	**6** Gratinat de patata amb bacó Escalopa de pollastre arrebossada amb amanida mixta i col llombarda Fruita del temps i pa integral Crema de verdures Ous remenats amb bolets i espàrrecs de marge Iogurt natural sense sucre
9 Sopa juliana de verdures amb fideus integrals Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) Fruita del temps i pa integral Carxofes amb ou dur Lluç al forn amb bastonets de moniato Iogurt natural sense sucre	**10** Mongetes blanques estofades (pebrots, pastanaga i ceba) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ECO Espinacs a la crema Cap de llom al forn amb pastanaga baby Quallada amb mel	**11** Crema de tardor (carbassa i porros) Pernilets de pollastre al forn amb salsa barbacoa i patates fregides Fruita del temps i pa integral Sopa de ceba Ous trencats amb xampinyons i amanida Iogurt natural sense sucre	**12** Arròs 3 delícies (salsa de soja, blat de moro, pastanaga i pèsols) Peix fresc segons mercat al forn amb tomàquet amanit Iogurt natural Bròquil a la gallega Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	**13** Trinxat de verdures (col i patata) Llenties ECO estofades amb pastanaga i quinoa Fruita del temps Hummus amb bastonets de cogombre Perca al papillot amb espàrrecs al forn Iogurt natural amb nous
16 Espirals integrals al pesto (formatge, oli i alfàbrega) Ous durs amb samfaina i amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps Cabdells amb tonyina Pit de pollastre a la planxa amb albergínia gratinada Iogurt natural sense sucre	**17** Llenties amb patata i ceba Estofat de porc amb bolets i pastanaga Fruita del temps i pa integral Timbal d'arròs amb carxofes Borriqueta al forn amb amanida Bol de iogurt amb fruita	**18** Crema de carbassó amb crostons Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps i pa integral Amanida mixta amb remolatxa Ous remenats amb alls tendres i gambetes Iogurt natural amb nous	**19** Arròs amb tomàquet Cigrons ECO guisats amb espinacs Iogurt natural Sopa de peix Llenguado amb tomàquet al forn Fruita del temps	**20** Patates estofades amb hortalisses (mongeta verda, pebrots i ceba) Lluç a l'allet amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps ECO Crema de carbassa Bistec de vedella amb pisto de verdures Iogurt natural sense sucre
23 Crema de pastanaga amb crostons Macarrons a la bolonyesa vegetal (soja texturitzada, salsa de tomàquet i ceba) Fruita del temps Carbassó farcit Truita paisana amb amanida Iogurt natural sense sucre	**24** Paella vegetal (pèsols, pebrots i xampinyons) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps i pa integral Pèsols amb pernil Gall dindi en salsa de verdures Iogurt amb ametlles	**25** Sopa de l'àvia amb pasta integral Truita de patata amb amanida (tomàquet, olives i blat de moro) Fruita del temps ECO Albergínia farcida de verdures Aletes de pollastre amb verduretes al forn Iogurt natural sense sucre	**26** Llenties guisades amb carbassó, pastanaga i arròs Cap de llom al forn amb salsa de poma i ceba Iogurt natural Puré de coliflor Lluç al forn amb amanida Fruita del temps	**27** Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita del temps i pa integral Amanida de tomàquet, mozzarella i alvocat Pizza d'escalivada amb tonyina Bol de iogurt amb fruita
30 Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps i pa integral Panatxé de verdures Hamburguesa completa de soja Mel i mató				

COL·LEGI ABAT-OLIBA SPÍNOLA BASAL

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

***PROPOSTA DE SOPARS A DIARI**

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.

Menús supervisats per
Núria Amiel Barris
Dietista-Nutricionista
Col·legiada nºCAT001334

2026

STOP MALBARATAMENT
ESTALVI D'AIGUA
MENÚ ESPECIAL
INTEGRAL
PA INTEGRAL
DENOMINACIÓ D'ORIGEN
PEIX FRESC
NOVA RECEPTA
PROTEÏNA VEGETAL
ECOLÒGIC
KM 0
BENESTAR ANIMAL
ELABORACIÓ CASOLANA