

endermar

**menús sostenibles**

**OCTUBRE 2022**

**“La Castanyada”**

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes. Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

**PREPARACIÓ DELS PANELLETS:**  
Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Arròs a la milanesa (formatge i carbassó) Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) *Lluç a la planxa Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Crema de verdures Cebes i ametlles</p>	<p>4</p> <p>Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell) Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) *Nuggets de pollastre Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Sopa d'au Bistec a la planxa amb esmorrons verds</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Hamburguesa mixta amb patata brava *Peix al forn Fruita del temps</p> <p>Salmorejo amb pernil i ou dur Tonyina a la planxa amb patata al forn logurt amb ametlles</p>	<p>6</p> <p>Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro) Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet) *Llom a la planxa <b>logurt sostenible natural sense sucre</b></p> <p>Amanida de l'hort Burrito de vedella i verdures logurt</p>	<p>7</p> <p>Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives) Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) *Salsitxes a la planxa Fruita del temps</p> <p>Panató Ous durs amb pisto de verdures Madures amb suc de taronja</p>
<p>10</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge) Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) *Gall dindi a la planxa Fruita del temps</p> <p>Amanida verda Pinxos morunos amb patates logurt</p>	<p>11</p> <p>Mongeta verda amb patata Cap de llom en salsa de verdures *Lluç a la planxa Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Amanida de pasta Bunyols de bacallà logurt</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIU</b></p>		<p>13</p> <p>Llenties a la riojana (xoriçó, pastanaga i carbassó) Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet) *Crestes de tonyina Fruita del temps</p> <p>Espinacs amb beixamel</p>
<p>17</p> <p>Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga) Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives) *Pollastre a la planxa Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda logurt</p>	<p>18</p> <p>Cigrons guisats amb espinacs San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet) *Lluç al forn Fruita del temps</p> <p>Amanida de patata Seitons arrebossats logurt</p>	<p>19</p> <p>Sopa de l'àvia amb pistons Botifarra de pagès amb patates fregides *Bunyols de bacallà Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Cabdells amb tonyina Pollastre a la planxa amb cuscús logurt</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd) Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba *Hamburguesa a la planxa <b>logurt sostenible natural sense sucre</b></p> <p>Mongeta verda amb patata Ous remenats amb alls tendres i xampinyons Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata) Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) *Peix a la planxa Fruita del temps</p> <p>Amanida cesar Pizza margarita Quesir</p>
<p>24</p> <p>Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge) Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga) *Llom a la planxa Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Llom adobat amb pebrots</p>	<p>25</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita de pernil dolç amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) *Croquetes de pernil Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Cuscús amb verdures Orada al forn amb ceba i pastanaga logurt</p>	<p>26</p> <p>Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives) Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús *Lluç a la planxa Fruita del temps</p> <p>Purè d'enciam Truita d'all tendres amb patates logurt amb fruita</p>	<p>27</p> <p>Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita) Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres) *Gall dindi a la planxa Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Col a la gallega Crestes de tonyina amb patates Quesir</p>	<p>28</p> <p><b>MENÚ CASTANYADA</b> Crema de carbassa amb crostons Estofat de vedella amb bolets Pastís de castanyada</p>
<p>31</p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>COL·LEGI SANTA DOROTEA BASAL</b></p>			

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTE

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària

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.





OCTUBRE  
2022

**“La Castañada”**

La naturaleza se duerme, se acortan los días, el frío llega y los árboles pierden las hojas. Saldremos, con una cesta bajo el brazo, en busca de castañas por las montañas. Por la mañana, decoraremos el aula con dibujos y gomets, que colgaremos en ventanas y paredes. Es hora de sentarse alrededor del fuego y comer castañas y panellets... ¡Qué buenos están!

**PREPARACIÓN PANELLETS:**

Boniatos, huevos y almendras, que quede todo bien compacto!, añadimos azúcar y... ¡voilà!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Arroz a la milanesa (queso y calabacín) Croquetas de jamón con ensalada (lechuga, tomate y maíz) *Merluza a la plancha Fruta del tiempo y <b>pan integral</b></p> <p>Crema de verduras Salmón al papillote</p>	<p>4</p> <p>Fideos a la cazuela con vegetales (zanahoria, calabacín y pimiento verde y rojo) Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate) *Nuggets de pollo Fruta del tiempo <b>ecológica</b></p> <p>Sopa de ave Bistec a la plancha con espárragos verdes</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con patata brava *Pescado al horno Fruta del tiempo</p> <p>Salmorejo con jamón y huevo duro Atún a la plancha con patata al horno Yogur con almendras</p>	<p>6</p> <p>Judías blancas guisadas con hortalizas (zanahoria y puerro) Merluza "orly" con ensalada (lechuga y tomate) *Lomo a la plancha Yogur sostenible natural sin azúcar</p> <p>Ensalada del huerto Burrito de ternera y verduras Yogur</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de patata (patata, atún, tomate y olivas) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada (lechuga y zanahoria) *Salchichas a la plancha Fruta del tiempo</p> <p>Panaché Huevos duros con pisto de verduras Frescos con zumo de naranja</p>
<p>10</p> <p>Macarrones a la boloñesa (carne picada de cerdo y ternera, tomate y queso) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga y zanahoria) *Pavo a la plancha Fruta del tiempo</p> <p>Ensalada verde Pinchos morunos con patatas Yogur</p>	<p>11</p> <p>Judía verde con patata Cabeza de lomo en salsa de verduras *Merluza a la plancha Fruta del tiempo <b>ecológica</b></p> <p>Ensalada de pasta Buñuelos de bacalao Yogur</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p>		<p>13</p> <p>Lentejas a la riojana (chorizo, zanahoria y calabacín) Muslo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada (lechuga y tomate) *Empanadillas de atún Fruta del tiempo</p> <p>Espinacas con bechamel Merluza a la plancha con alcachofas</p>
<p>17</p> <p>Ensalada de lacitos (maíz, atún y zanahoria) Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y olivas) *Pollo a la plancha Fruta del tiempo <b>ecológica</b></p> <p>Libritos de lomo rellenos de jamón dulce y queso con patatas y ensalada verde Yogur</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos guisados con espinacas San jacob de ave con ensalada (lechuga y tomate) *Merluza al horno Fruta del tiempo</p> <p>Ensalada de patata Boquerones rebozados Yogur</p>	<p>19</p> <p>Sopa de la abuela con pistones Butifarra de payés con patatas fritas *Buñuelos de bacalao Fruta del tiempo y <b>pan integral</b></p> <p>Cogollos con atún Pollo a la plancha con cuscús Yogur</p>	<p>20</p> <p>Arroz con verduras (judía verde, pimiento rojo y verde) Atún en salsa de tomate y cebolla *Hamburguesa a la plancha Yogur sostenible natural sin azúcar</p> <p>Judía verde con patata Huevos revueltos con ajos tiernos y champiñones Fruta del tiempo</p>	<p>21</p> <p>Tricolor de verduras (zanahoria, judía verde y patata) Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga y zanahoria) *Pescado a la plancha Fruta del tiempo</p> <p>Ensalada cesar Pizza margarita Kéfir</p>
<p>24</p> <p>Macarrones a la carbonara de champiñones (crema de leche, champiñones y queso) Calamares a la romana con ensalada (lechuga y zanahoria) *Lomo a la plancha Fruta del tiempo</p> <p>Crema de verduras Lomo adobado con pimientos Yogur</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla de jamón dulce con ensalada (lechuga, maíz y tomate) *Croquetas de jamón Fruta del tiempo <b>ecológica</b></p> <p>Cuscús con verduras Dorada al horno con cebolla y zanahoria Yogur</p>	<p>26</p> <p>Ensalada andaluza (patata, atún, pimiento y olivas) Pollo con salsa barbacoa y cuscús *Merluza a la plancha Fruta del tiempo</p> <p>Puré de lechuga Tortilla de ajos tiernos con patatas Yogur con fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz 3 delicias (jamón dulce, guisantes, zanahoria, gambitas y tortilla) Merluza al horno con ensalada (lechuga, tomate y olivas negras) *Pavo a la plancha Fruta del tiempo y <b>pan integral</b></p> <p>Col a la gallega Empanadillas de atún con patatas Kéfir</p>	<p>28</p> <p><b>MENÚ CASTAÑADA</b> Crema de calabaza con picatostes Estofado de ternera con setas Pastel de castaña</p>
<p>31</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>COLEGIO SANTA DOROTEA BASAL</b></p>			

Menús elaborados por el equipo de nutrición y dietética de Endermar. Tenemos a su disposición el listado de ingredientes i alérgenos de cada plato.

Valores nutricionales del menú del mediodía/semana de 3-8 años: Primera semana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segunda semana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera semana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Cuarta semana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Quinta semana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valores nutricionales del menú mediodía/semana de 9-13 años: Primera semana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segunda semana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera semana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Cuarta semana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Quinta semana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
 (\*) Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 \*Lluç a la planxa  
 (\*) Fruita del temps

10

(\*) Macarrons sense gluten a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps

17

(\*) Amanida de pasta sense gluten (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
 \*Pollastre a la planxa  
 Fruita del temps ecològica

24

(\*) Macarrons sense gluten a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
 (\*) Lluç arrebossat sense gluten amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Llom a la planxa  
 Fruita del temps

31

**FESTIU**

DIMARTS

4

(\*) Fideus sense gluten a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
 Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica

11

Mongeta verda amb patata  
 Cap de llom en salsa de verdures  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps ecològica

18

Cigrons guisats amb espinacs  
 (\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Lluç al forn  
 Fruita del temps

25

Llenties estofades amb arròs  
 Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5

Crema de pastanaga  
 (\*) Hamburguesa mixta sense gluten amb patata brava  
 \*Peix al forn  
 Fruita del temps

12

**FESTIU**

19

(\*) Sopa de l'àvia amb pasta sense gluten  
 Botifarra de pagès amb patates fregides  
 (\*) Fruita del temps

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
 (\*) Pollastre amb salsa barbacoa i xips  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps

DIJOUS

6

Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
 (\*) Lluç "orly" sense gluten amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Llom a la planxa  
 logurt sostenible natural sense sucre

13

Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)  
 Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps

20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
 Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
 (\*) \*Hamburguesa sense gluten a la planxa  
 logurt sostenible natural sense sucre

27

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita)  
 Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 (\*) Fruita del temps

DIVENDRES

7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
 Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Salsitxes a la planxa  
 Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet  
 Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
 \*Botifarra a la planxa  
 (\*) Fruita del temps

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Peix a la planxa  
 Fruita del temps

28

**MENÚ CASTANYADA**  
 (\*) Crema de carbassa (sense crostons)  
 Estofat de vedella amb bolets  
 (\*) Pa de pessic de xocolata sense gluten

## COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE GLUTEN



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS



3

(\*) Arròs amb tomàquet i carbassó  
 (\*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 \*Lluç a la planxa  
 (\*) Fruita del temps

DIMARTS



4

Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
 Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica

DIMECRES



5

(\*) Crema de pastanaga (sense llet)  
 Hamburguesa mixta amb patata brava  
 \*Peix al forn  
 Fruita del temps

DIJOUS



6

Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
 Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Llom a la planxa  
 (\*) logurt sense lactosa

DIVENDRES



7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
 Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Salsitxes a la planxa  
 Fruita del temps



10

(\*) Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella i tomàquet) (sense formatge)  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps



11

Mongeta verda amb patata  
 Cap de llom en salsa de verdures  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps ecològica

12

**FESTIU**



13

(\*) Llenties estofades amb verdures  
 Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps



14

Arròs amb tomàquet  
 Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
 \*Botifarra a la planxa  
 (\*) Fruita del temps



17

Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
 \*Pollastre a la planxa  
 Fruita del temps ecològica



18

Cigrons guisats amb espinacs  
 (\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Lluç al forn  
 Fruita del temps



19

Sopa de l'àvia amb pistons  
 Botifarra de pagès amb patates fregides  
 (\*) Fruita del temps



20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
 Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
 \*Hamburguesa a la planxa  
 (\*) logurt sense lactosa



21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Peix a la planxa  
 Fruita del temps



24

(\*) Macarrons saltats amb xampinyons  
 (\*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Llom a la planxa  
 Fruita del temps



25

Llenties estofades amb arròs  
 (\*) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica



26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
 Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps



27

(\*) Arròs 3 delícies (sense pernil dolç)  
 Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 (\*) Fruita del temps



28

**MENÚ CASTANYADA**  
 (\*) Crema de carbassa (sense llet ni crostons)  
 Estofat de vedella amb bolets  
 (\*) Pa de pessic de xocolata sense lactosa

31

**FESTIU**



**COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE LACTOSA**



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS



- (\*) Arròs amb tomàquet i carbassó
- (\*) Pollastre arrebossat sense gluten amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) \*Lluç a la planxa
- (\*) Fruita del temps

DIMARTS



- (\*) Fideus sense gluten a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)
- Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)
- Fruita del temps ecològica

DIMECRES



- (\*) Crema de pastanaga (sense llet)
- (\*) Hamburguesa mixta sense gluten amb patata brava \*Peix al forn
- Fruita del temps

DIJOUS



- Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)
- (\*) Lluç "orly" sense gluten amb amanida (enciam i tomàquet) \*Llom a la planxa
- (\*) logurt sense lactosa

DIVENDRES



- Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)
- Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) \*Salsitxes a la planxa
- Fruita del temps



- (\*) Macarrons sense gluten a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella i tomàquet) (sense formatge)
- Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) \*Gall dindi a la planxa
- Fruita del temps



- Mongeta verda amb patata
- Cap de llom en salsa de verdures
- \*Lluç a la planxa
- Fruita del temps ecològica



# FESTIU



- (\*) Llenties estofades amb verdures
- Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
- Fruita del temps



- Arròs amb tomàquet
- Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
- \*Botifarra a la planxa
- (\*) Fruita del temps



- (\*) Amanida de pasta sense gluten (blat de moro, tonyina i pastanaga)
- Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives) \*Pollastre a la planxa
- Fruita del temps ecològica



- Cigrons guisats amb espinacs
- (\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet) \*Lluç al forn
- Fruita del temps



- (\*) Sopa de l'àvia amb pasta sense gluten
- Botifarra de pagès amb patates fregides
- (\*) Fruita del temps



- Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)
- Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba
- (\*) \*Hamburguesa sense gluten a la planxa
- (\*) logurt sense lactosa



- Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)
- Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) \*Peix a la planxa
- Fruita del temps



- (\*) Macarrons sense gluten saltats amb xampinyons
- (\*) Lluç arrebossat sense gluten amb amanida (enciam i pastanaga) \*Llom a la planxa
- Fruita del temps



- Llenties estofades amb arròs
- (\*) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
- Fruita del temps ecològica



- Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)
- (\*) Pollastre amb salsa barbacoa i xips
- \*Lluç a la planxa
- Fruita del temps



- (\*) Arròs 3 delícies (sense pernil dolç)
- Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)
- \*Gall dindi a la planxa
- (\*) Fruita del temps



- MENÚ CASTANYADA**
- (\*) Crema de carbassa (sense llet ni crostons)
- Estofat de vedella amb bolets
- (\*) Pa de pessic de xocolata sense gluten ni lactosa

31

# FESTIU



# COL·LEGI SANTA DOROTEA

# SENSE GLUTEN NI LACTOSA eZero

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets.

És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets...

Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS



- (\*) Arròs blanc amb oli i formatge
- (\*) Pollastre arrebossat amb xips  
\*Lluç a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre

DIMARTS



- (\*) Pasta blanca amb oli i alfàbrega
- (\*) Truita francesa amb xampinyons
- (\*) logurt natural sense sucre

DIMECRES



- (\*) Arròs blanc amb oli i orenga
- Hamburguesa mixta amb patata brava
- \*Peix al forn
- (\*) logurt natural sense sucre

DIJOUS



- (\*) Mongetes blanques bullides
- (\*) Lluç "orly" amb xampinyons
- \*Llom a la planxa
- logurt sostenible natural sense sucre

DIVENDRES



- (\*) Patata bullida amb oli i tonyina
- (\*) Pernillets de pollastre al forn amb cuscús
- \*Salsitxes a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre



- (\*) Macarrons blancs amb oli i formatge
- (\*) Truita francesa amb patates
- \*Gall dindi a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre



- (\*) Crema de patata
- (\*) Cap de llom a la planxa amb xampinyons
- \*Lluç a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre

12

# FESTIU



- (\*) Llenties bullides
- (\*) Cuixa de pollastre a les fines herbes a la planxa amb patates
- (\*) logurt natural sense sucre



- (\*) Arròs blanc amb oli i orenga
- (\*) Peix fresc segons mercat al forn amb pèsols
- \*Botifarra a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre



- (\*) Llacets bullits amb tonyina
- (\*) Truita de patata (sense cebes) amb xips
- \*Pollastre a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre



- (\*) Cigrons bullits
- (\*) Gall dindi saltat amb xampinyons
- \*Lluç al forn
- (\*) logurt natural sense sucre

19

- (\*) Sopa de l'àvia amb pistons (brou sense verdures)
- Botifarra de pagès amb patates fregides
- (\*) logurt natural sense sucre



- (\*) Arròs blanc amb oli i orenga
- (\*) Tonyina saltada amb xampinyons
- \*Hamburguesa a la planxa
- logurt sostenible natural sense sucre



- (\*) Crema de patata
- (\*) Contracuixa de pollastre al forn amb cuscús
- \*Peix a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre



- (\*) Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge) (sense cebes)
- (\*) Lluç arrebossat amb xips
- \*Llom a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre



- (\*) Llenties bullides amb arròs
- (\*) Truita francesa amb xampinyons
- (\*) logurt natural sense sucre

26

- (\*) Patata bullida amb tonyina
- (\*) Pollastre al forn amb cuscús
- \*Lluç a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre



- (\*) Arròs blanc amb oli i orenga
- (\*) Fogoner al forn amb patates
- \*Gall dindi a la planxa
- (\*) logurt natural sense sucre



- MENÚ CASTANYADA**
- (\*) Crema de patata
- (\*) Truita de xampinyons amb xips
- (\*) logurt natural sense sucre

31

# FESTIU



# COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE FRUCTOSA



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús  
sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3  
Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
(\*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps i pa integral

10  
(\*) Macarrons amb tomàquet i formatge  
Trita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

17  
(\*) Amanida de llacets (blat de moro, olives i pastanaga) (sense tonyina)  
Trita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
Fruita del temps ecològica

24  
Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
(\*) Tofu arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

31  
FESTIU

DIMARTS

4  
Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Trita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

11  
Mongeta verda amb patata  
(\*) Tofu en salsa de verdures  
Fruita del temps ecològica

18  
(\*) Panatxè de verdures  
Cigrons guisats amb espínacs  
Fruita del temps

25  
Llenties estofades amb arròs  
(\*) Trita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5  
Crema de pastanaga  
(\*) Hamburguesa vegetal amb patata brava  
Fruita del temps

12  
FESTIU

19  
(\*) Sopa vegetal amb pistons  
(\*) Trita francesa amb patates fregides  
Fruita del temps i pa integral

26  
(\*) Amanida andalusa (patata, pebrot i olives) (sense tonyina)  
(\*) Seità amb salsa barbacoa i cuscús  
Fruita del temps

DIJOUS

6  
(\*) Mongeta verda amb patata  
Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
logurt sostenible natural sense sucre

13  
(\*) Llenties estofades amb verdures  
(\*) Trita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps

20  
Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
(\*) Tofu amb salsa de tomàquet i ceba  
logurt sostenible natural sense sucre

27  
(\*) Arròs 3 delícies (sense pernil dolç ni gambetes)  
(\*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7  
(\*) Amanida de patata (patata, tomàquet i olives) (sense tonyina)  
(\*) Trita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

14  
Arròs amb tomàquet  
(\*) Seità saltat amb pèsols  
Fruita del temps i pa integral

21  
Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
(\*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

28  
MENÚ CASTANYADA  
Crema de carbassa amb crostons  
(\*) Trita de xampinyons amb xips  
Pastís de castanyada

COL·LEGI SANTA DOROTEA  
OVOLACTEOVEGETARIÀ



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes. Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3  
 Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
 (\*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 Fruita del temps i pa integral

10  
 Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps

17  
 (\*) Amanida de llacets (blat de moro, olives i pastanaga) (sense tonyina)  
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
 \*Pollastre a la planxa  
 Fruita del temps ecològica

24  
 Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
 (\*) Llom a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga)  
 Fruita del temps

31  
**FESTIU**

DIMARTS

4  
 Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
 Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica

11  
 Mongeta verda amb patata  
 Cap de llom en salsa de verdures  
 Fruita del temps ecològica

18  
 Cigrons guisats amb espinacs  
 (\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps

25  
 Llenties estofades amb arròs  
 Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5  
 Crema de pastanaga  
 Hamburguesa mixta amb patata brava  
 Fruita del temps

12  
**FESTIU**

19  
 Sopa de l'àvia amb pistons  
 Botifarra de pagès amb patates fregides  
 Fruita del temps i pa integral

26  
 (\*) Amanida andalusa (patata, pebrot i olives) (sense tonyina)  
 Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
 Fruita del temps

DIJOUS

6  
 Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
 (\*) Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Llom a la planxa  
 logurt sostenible natural sense sucre

13  
 Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)  
 Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps

20  
 Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
 (\*) Ous durs amb salsa de tomàquet i ceba  
 \*Hamburguesa a la planxa  
 logurt sostenible natural sense sucre

27  
 (\*) Arròs 3 delícies (sense gambetes)  
 (\*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7  
 (\*) Amanida de patata (patata, tomàquet i olives) (sense tonyina)  
 Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Salsitxes a la planxa  
 Fruita del temps

14  
 Arròs amb tomàquet  
 (\*) Gall dindi saltat amb pèsols  
 \*Botifarra a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

21  
 Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 Fruita del temps

28  
**MENÚ CASTANYADA**  
 (\*) Crema de carbassa (sense crostons)  
 Estofat de vedella amb bolets  
 (\*) Pa de pessic de xocolata sense gluten ni lactosa

COL·LEGI SANTA DOROTEA  
 SENSE ANOUS NI PEIX



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
 (\*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

10

(\*) Macarrons blancs amb oli i formatge  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps

17

(\*) Amanida de llacets (olives, tonyina i pastanaga) (sense blat de moro)  
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
 \*Pollastre a la planxa  
 Fruita del temps ecològica

24

Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
 (\*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Llom a la planxa  
 Fruita del temps

31

FESTIU

DIMARTS

4

(\*) Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell) (sense tomàquet)  
 Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica

11

Mongeta verda amb patata  
 (\*) Cap de llom en salsa de verdures (sense tomàquet)  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps ecològica

18

(\*) Cigrons guisats amb espinacs (sense tomàquet)  
 (\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Lluç al forn  
 Fruita del temps

25

(\*) Llenties estofades amb arròs (sense tomàquet)  
 (\*) Truita de pernil dolç amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5

Crema de pastanaga  
 Hamburguesa mixta amb patata brava  
 \*Peix al forn  
 Fruita del temps

12

FESTIU

19

Sopa de l'àvia amb pistons  
 Botifarra de pagès amb patates fregides  
 Fruita del temps i pa integral

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
 (\*) Pollastre al forn amb cuscús  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps

DIJOUS

6

(\*) Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro) (sense tomàquet)  
 Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Llom a la planxa  
 logurt sostenible natural sense sucre

13

(\*) Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó) (sense tomàquet)  
 Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps

20

(\*) Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd) (sense tomàquet)  
 (\*) Tonyina saltada amb ceba  
 \*Hamburguesa a la planxa  
 logurt sostenible natural sense sucre

27

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita)  
 Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
 Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Salsitxes a la planxa  
 Fruita del temps

14

(\*) Arròs blanc amb oli i orenga  
 Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
 \*Botifarra a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Peix a la planxa  
 Fruita del temps

28

**MENÚ CASTANYADA**  
 Crema de carbassa amb crostons  
 (\*) Estofat de vedella amb bolets (sense tomàquet)  
 Pastís de castanyada

## COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE BLAT DE MORO



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús  
sostenibles

OCTUBRE  
2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3  
Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
(\* Fogoner al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

10

(\* Macarrons amb tomàquet i formatge  
Trita de patata i ceba amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

17

Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
Trita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
Fruita del temps ecològica

24

Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

31

FESTIU

DIMARTS

4  
Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Trita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

11

Mongeta verda amb patata  
(\* Lluç en salsa de verdures  
Fruita del temps ecològica

18

Cigrons guisats amb espinacs  
(\* Lluç arrebossat amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps

25

Llenties estofades amb arròs  
(\* Trita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

DIMECRES

5  
Crema de pastanaga  
(\* Daus de tonyina amb patata brava  
\*Peix al forn  
Fruita del temps

12

FESTIU

19

(\* Sopa vegetal amb pistons  
(\* Bunyols de bacallà amb patates fregides  
Fruita del temps i pa integral

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
(\* Fogoner amb salsa barbacoa i cuscús  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps

DIJOUS

6  
Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
logurt sostenible natural sense sucre

13

(\* Llenties estofades amb verdures  
(\* Trita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Crestes de tonyina  
Fruita del temps

20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
logurt sostenible natural sense sucre

27

(\* Arròs 3 delícies (sense pernil dolç)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7  
Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
(\* Trita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet  
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
Fruita del temps i pa integral

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
(\* Fogoner al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Peix a la planxa  
Fruita del temps

28

**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa amb crostons  
(\* Trita de xampinyons amb xips  
Pastís de castanyada

COL·LEGI SANTA DOROTEA  
SENSE CARN

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

10

Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps

17

Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
\*Pollastre a la planxa  
Fruita del temps ecològica

24

Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Llom a la planxa  
Fruita del temps

31

FESTIU

DIMARTS

4

Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Nuggets de pollastre  
Fruita del temps ecològica

11

Mongeta verda amb patata  
Cap de llom en salsa de verdures  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps ecològica

18

(\*) Panatxè de verdures  
San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Lluç al forn  
Fruita del temps

25

Llenties estofades amb arròs  
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
\*Croquetes de pernil  
Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5

Crema de pastanaga  
Hamburguesa mixta amb patata brava  
\*Peix al forn  
Fruita del temps

12

FESTIU

19

Sopa de l'àvia amb pistons  
Botifarra de pagès amb patates fregides  
\*Bunyols de bacallà  
Fruita del temps i pa integral

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps

DIJOUS

6

Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Llom a la planxa  
logurt sostenible natural sense sucre

13

Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)  
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Crestes de tonyina  
Fruita del temps

20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
\*Hamburguesa a la planxa  
logurt sostenible natural sense sucre

27

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Salsitxes a la planxa  
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet  
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
\*Botifarra a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Peix a la planxa  
Fruita del temps

28

MENÚ CASTANYADA  
Crema de carbassa amb crostons  
Estofat de vedella amb bolets  
Pastís de castanyada

COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE CIGRONS



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3  
Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
(\*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
\*Lluç a la planxa  
(\*) Fruita del temps

10  
Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps

17  
Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
\*Pollastre a la planxa  
Fruita del temps ecològica

24  
Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
(\*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Llom a la planxa  
Fruita del temps

31  
FESTIU

DIMARTS

4  
Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

11  
Mongeta verda amb patata  
Cap de llom en salsa de verdures  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps ecològica

18  
Cigrons guisats amb espinacs  
(\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Lluç al forn  
Fruita del temps

25  
Llenties estofades amb arròs  
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5  
Crema de pastanaga  
Hamburguesa mixta amb patata brava  
\*Peix al forn  
Fruita del temps

12  
FESTIU

19  
Sopa de l'àvia amb pistons  
Botifarra de pagès amb patates fregides  
(\*) Fruita del temps

26  
Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps

DIJOUS

6  
Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Llom a la planxa  
logurt sostenible natural sense sucre

13  
Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)  
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps

20  
Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
\*Hamburguesa a la planxa  
logurt sostenible natural sense sucre

27  
Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
\*Gall dindi a la planxa  
(\*) Fruita del temps

DIVENDRES

7  
Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Salsitxes a la planxa  
Fruita del temps

14  
Arròs amb tomàquet  
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
\*Botifarra a la planxa  
(\*) Fruita del temps

21  
Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Peix a la planxa  
Fruita del temps

28  
MENÚ CASTANYADA  
(\*) Crema de carbassa (sense crostons)  
Estofat de vedella amb bolets  
(\*) Pa de pessic de xocolata sense gluten ni lactosa

## COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE FRUITS SECS



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS



(\*) Arròs amb tomàquet i carbassó  
(\*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
\*Lluç a la planxa  
(\*) Fruita del temps

DIMARTS



Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

DIMECRES



(\*) Crema de pastanaga (sense llet)  
Hamburguesa mixta amb patata brava  
\*Peix al forn  
Fruita del temps

DIJOUS



Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Llom a la planxa  
(\*) logurt de soia

DIVENDRES



Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Salsitxes a la planxa  
Fruita del temps



(\*) Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella i tomàquet) (sense formatge)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps



Mongeta verda amb patata  
Cap de llom en salsa de verdures  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps ecològica



FESTIU



(\*) Llenties estofades amb verdures  
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps



Arròs amb tomàquet  
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
\*Botifarra a la planxa  
(\*) Fruita del temps



Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
\*Pollastre a la planxa  
Fruita del temps ecològica



Cigrons guisats amb espinacs  
(\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Lluç al forn  
Fruita del temps



Sopa de l'àvia amb pistons  
Botifarra de pagès amb patates fregides  
(\*) Fruita del temps



Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
\*Hamburguesa a la planxa  
(\*) logurt de soia



Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Peix a la planxa  
Fruita del temps



(\*) Macarrons saltats amb xampinyons  
(\*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Llom a la planxa  
Fruita del temps



Llenties estofades amb arròs  
(\*) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica



Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps



(\*) Arròs 3 delícies (sense pernil dolç)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
\*Gall dindi a la planxa  
(\*) Fruita del temps



**MENÚ CASTANYADA**  
(\*) Crema de carbassa (sense llet ni crostons)  
Estofat de vedella amb bolets  
(\*) Pa de pessic de xocolata sense lactosa

31

FESTIU



COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE LÀCTICS



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS



- (\*) Arròs amb tomàquet i carbassó
- (\*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
- \*Lluç a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa

DIMARTS



- Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)
- Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)
- (\*) Fruita del temps permesa ecològica

DIMECRES



- (\*) Crema de pastanaga (sense llet)
- Hamburguesa mixta amb patata brava
- \*Peix al forn
- (\*) Fruita del temps permesa

DIJOUS



- Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)
- Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)
- \*Llom a la planxa
- (\*) logurt sense lactosa

DIVENDRES



- Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)
- Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
- \*Salsitxes a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa



- (\*) Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella i tomàquet) (sense formatge)
- Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)
- \*Gall dindi a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa



- Mongeta verda amb patata
- Cap de llom en salsa de verdures
- \*Lluç a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa ecològica



FESTIU



- (\*) Llenties estofades amb verdures
- Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
- (\*) Fruita del temps permesa



- Arròs amb tomàquet
- Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
- \*Botifarra a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa



- Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)
- Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)
- \*Pollastre a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa ecològica



- Cigrons guisats amb espinacs
- (\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)
- \*Lluç al forn
- (\*) Fruita del temps permesa



- Sopa de l'àvia amb pistons
- Botifarra de pagès amb patates fregides
- (\*) Fruita del temps permesa



- Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)
- Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba
- \*Hamburguesa a la planxa
- (\*) logurt sense lactosa



- Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)
- Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
- \*Peix a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa



- (\*) Macarrons saltats amb xampinyons
- (\*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)
- \*Llom a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa



- Llenties estofades amb arròs
- (\*) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
- (\*) Fruita del temps permesa ecològica



- Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)
- Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús
- \*Lluç a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa



- (\*) Arròs 3 delícies (sense pernil dolç)
- Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)
- \*Gall dindi a la planxa
- (\*) Fruita del temps permesa



- MENÚ CASTANYADA**
- (\*) Crema de carbassa (sense llet ni crostons)
- Estofat de vedella amb bolets
- (\*) Pa de pessic de xocolata sense lactosa

31

FESTIU



COL·LEGI SANTA DOROTEA

SENSE LACTOSA NI KIWI

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS



3

(\*) Arròs amb tomàquet i carbassó  
 (\*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 \*Lluç a la planxa  
 (\*) Fruita del temps

DIMARTS



4

Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
 Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica

DIMECRES



5

(\*) Crema de pastanaga (sense llet)  
 Hamburguesa mixta amb patata brava  
 \*Peix al forn  
 Fruita del temps

DIJOUS



6

(\*) Mongeta verda amb patata Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Llom a la planxa  
 Iogurt sostenible natural sense sucre

DIVENDRES



7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
 Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Salsitxes a la planxa  
 Fruita del temps



10

(\*) Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella i tomàquet)  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps



11

Mongeta verda amb patata  
 Cap de llom en salsa de verdures  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps ecològica

12

FESTIU



13

(\*) Crema de carbassó (sense llet)  
 Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Fruita del temps



14

Arròs amb tomàquet  
 (\*) Peix fresc segons mercat en salsa verda (sense pèsols)  
 \*Botifarra a la planxa  
 (\*) Fruita del temps



17

Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
 \*Pollastre a la planxa  
 Fruita del temps ecològica



18

(\*) Panatxè de verdures  
 (\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Lluç al forn  
 Fruita del temps



19

Sopa de l'àvia amb pistons  
 Botifarra de pagès amb patates fregides  
 (\*) Fruita del temps



20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
 Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
 \*Hamburguesa a la planxa  
 Iogurt sostenible natural sense sucre



21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Peix a la planxa  
 Fruita del temps



24

(\*) Macarrons saltats amb xampinyons  
 (\*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Llom a la planxa  
 Fruita del temps



25

(\*) Arròs amb oli i orenga  
 Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica



26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
 Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps



27

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita)  
 Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 (\*) Fruita del temps



28

**MENÚ CASTANYADA**  
 (\*) Crema de carbassa (sense llet ni crostons)  
 Estofat de vedella amb bolets  
 (\*) Pa de pessic de xocolata sense gluten ni lactosa

31

FESTIU



COL·LEGI SANTA DOROTEA  
 SENSE LLEGUMS, FRUITS SECS  
 NI LLET (SÍ IOGURTS)



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

10

Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps

17

Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
\*Pollastre a la planxa  
Fruita del temps ecològica

24

Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Llom a la planxa  
Fruita del temps

31

FESTIU

DIMARTS

4

Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Nuggets de pollastre  
Fruita del temps ecològica

11

Mongeta verda amb patata  
Cap de llom en salsa de verdures  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps ecològica

18

Cigrons guisats amb espinacs  
San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Lluç al forn  
Fruita del temps

25

(\* Arròs amb oli i orenga)  
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
\*Croquetes de pernil  
Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5

Crema de pastanaga  
Hamburguesa mixta amb patata brava  
\*Peix al forn  
Fruita del temps

12

FESTIU

19

Sopa de l'àvia amb pistons  
Botifarra de pagès amb patates fregides  
\*Bunyols de bacallà  
Fruita del temps i pa integral

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps

DIJOUS

6

Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Llom a la planxa  
logurt sostenible natural sense sucre

13

(\* Crema de carbassó)  
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Crestes de tonyina  
Fruita del temps

20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
\*Hamburguesa a la planxa  
logurt sostenible natural sense sucre

27

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Salsitxes a la planxa  
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet  
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
\*Botifarra a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Peix a la planxa  
Fruita del temps

28

**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa amb crostons  
Estofat de vedella amb bolets  
Pastís de castanyada

COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE LLENTIES



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

- (\* Arròs ben cuit a la milanesa (formatge i carbassó ben cuit)
- (\* Pollastre arrebossat amb xips
- \*Lluç a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

10

- Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)
- (\* Truita de carbassó ben cuit amb patates
- \*Gall dindi a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

17

- (\* Llacets bullits amb tonyina
- (\* Truita de patata i ceba amb xips
- \*Pollastre a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada ecològica

24

- Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)
- (\* Lluç arrebossat amb xips
- \*Llom a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

DIMARTS

4

- (\* Fideus a la cassola amb vegetals ben cuits (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)
- (\* Truita francesa amb xampinyons ben cuits
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada ecològica

11

- (\* Mongeta verda ben cuita amb patata
- (\* Cap de llom en salsa de verdures ben cuites
- \*Lluç a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada ecològica

18

- (\* Cigrons ben cuits guisats amb espinacs ben cuits
- (\* Gall dindi saltat amb xampinyons ben cuits
- \*Lluç al forn
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

25

- (\* Llenties ben cuites estofades amb arròs ben cuit
- (\* Truita de pernil dolç amb xampinyons ben cuits
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada ecològica

DIMECRES

5

- (\* Crema de pastanaga ben cuita
- Hamburguesa mixta amb patata brava
- \*Peix al forn
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

12

**FESTIU**

19

- Sopa de l'àvia amb pistons
- Botifarra de pagès amb patates fregides
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

26

- (\* Patata bullida amb tonyina
- Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús
- \*Lluç a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

DIJOUS

6

- (\* Mongetes blanques ben cuites guisades amb hortalisses ben cuites (pastanaga i porro)
- (\* Lluç "orly" amb xampinyons ben cuits
- \*Llom a la planxa
- logurt sostenible natural sense sucre

13

- (\* Llenties ben cuites a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó ben cuits)
- (\* Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb patates
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

20

- (\* Arròs ben cuit amb verdures ben cuites (mongeta verda, pebrot vermell i verd)
- (\* Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba ben cuita
- \*Hamburguesa a la planxa
- logurt sostenible natural sense sucre

27

- (\* Arròs ben cuit 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita) ben cuites
- (\* Lluç al forn amb patates
- \*Gall dindi a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

DIVENDRES

7

- (\* Patata bullida amb oli i tonyina
- (\* Pernilets de pollastre al forn amb cuscús
- \*Salsitxes a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

14

- (\* Arròs ben cuit amb tomàquet
- (\* Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols ben cuits
- \*Botifarra a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

21

- (\* Tricolor de verdures ben cuites (pastanaga, mongeta verda i patata)
- (\* Contracuixa de pollastre al forn amb cuscús
- \*Peix a la planxa
- (\* Fruita del temps permesa (poma, pera, taronja o plàtan) pelada

28

**MENÚ CASTANYADA**

- (\* Crema de carbassa ben cuita (sense crostons)
- (\* Estofat de vedella amb bolets ben cuits
- Pastís de castanyada

31

**FESTIU**



**COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE LTP**



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

- (\*) Arròs amb tomàquet i carbassó
- (\*) Pollastre arrebossat sense ou amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
  - \*Lluç a la planxa
- (\*) Fruita del temps

4

- (\*) Fideus sense ou a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)
- (\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)
  - Fruita del temps ecològica

5

- Crema de pastanaga
- (\*) Hamburguesa mixta sense ou amb patata brava
  - \*Peix al forn
  - Fruita del temps

6

- Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)
- (\*) Lluç "orly" sense ou amb amanida (enciam i tomàquet)
  - \*Llom a la planxa
  - logurt sostenible natural sense sucre

7

- Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)
- Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
  - \*Salsitxes a la planxa
  - Fruita del temps

10

- (\*) Macarrons sense ou a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella i tomàquet) (sense formatge)
- (\*) Fogoner al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
  - \*Gall dindi a la planxa
  - Fruita del temps

11

- Mongeta verda amb patata
- Cap de llom en salsa de verdures
  - \*Lluç a la planxa
  - Fruita del temps ecològica

12

**FESTIU**

13

- Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)
- Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
  - Fruita del temps

14

- Arròs amb tomàquet
- Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
  - \*Botifarra a la planxa
  - (\*) Fruita del temps

17

- (\*) Amanida de pasta sense ou (blat de moro, tonyina i pastanaga)
- (\*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam i olives)
  - \*Pollastre a la planxa
  - Fruita del temps ecològica

18

- Cigrons guisats amb espinacs
- (\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)
  - \*Lluç al forn
  - Fruita del temps

19

- (\*) Sopa de l'àvia amb pasta sense ou
- Botifarra de pagès amb patates fregides
  - (\*) Fruita del temps

20

- Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)
- Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba
- (\*) \*Hamburguesa sense ou a la planxa
  - logurt sostenible natural sense sucre

21

- Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)
- Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
  - \*Peix a la planxa
  - Fruita del temps

24

- (\*) Macarrons sense ou a la carbonara de xampinyons (crema de llet i xampinyons) (sense formatge)
- (\*) Lluç arrebossat sense ou amb amanida (enciam i pastanaga)
  - \*Llom a la planxa
  - Fruita del temps

25

- Llenties estofades amb arròs
- (\*) Llom a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
  - Fruita del temps ecològica

26

- Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)
- (\*) Pollastre amb salsa barbacoa i xips
  - \*Lluç a la planxa
  - Fruita del temps

27

- (\*) Arròs 3 delícies (sense truita)
- Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)
  - \*Gall dindi a la planxa
  - (\*) Fruita del temps

28

**MENÚ CASTANYADA**

- (\*) Crema de carbassa (sense crostons)
- Estofat de vedella amb bolets
- (\*) Crema de xocolata

31

**FESTIU**

**COL·LEGI SANTA DOROTEA**

**SENSE OU NI FRUITS SECS**

**eZero**

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

**menús sostenibles**

**OCTUBRE 2022**

**“La Castanyada”**

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

**PREPARACIÓ DELS PANELLETS:**  
Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>3</p> <p>Arròs a la milanesa (formatge i carbassó) (*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps i pa integral</p>	<p>4</p> <p>Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell) Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps ecològica</p>	<p>5</p> <p>Crema de pastanaga Hamburguesa mixta amb patata brava Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro) (*) Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet) *Llom a la planxa logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>7</p> <p>(*) Amanida de patata (patata, tomàquet i olives) (sense tonyina) Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) *Salsitxes a la planxa Fruita del temps</p>	
<p>10</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge) Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga) *Gall dindi a la planxa Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Mongeta verda amb patata Cap de llom en salsa de verdures Fruita del temps ecològica</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIU</b></p>		<p>13</p> <p>Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó) Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb tomàquet (*) Gall dindi saltat amb pèsols *Botifarra a la planxa Fruita del temps i pa integral</p>
<p>17</p> <p>(*) Amanida de llacets (blat de moro, olives i pastanaga) (sense tonyina) Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives) *Pollastre a la planxa Fruita del temps ecològica</p>	<p>18</p> <p>Cigrons guisats amb espinacs San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Sopa de l'àvia amb pistons Botifarra de pagès amb patates fregides Fruita del temps i pa integral</p>	<p>20</p> <p>Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd) (*) Ous durs amb salsa de tomàquet i ceba *Hamburguesa a la planxa logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>21</p> <p>Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata) Contracua de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p>	
<p>24</p> <p>Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge) (*) Llom a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Llenties estofades amb arròs Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet) Fruita del temps ecològica</p>	<p>26</p> <p>(*) Amanida andalusa (patata, pebrot i olives) (sense tonyina) Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>(*) Arròs 3 delícies (sense gambetes) (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres) *Gall dindi a la planxa Fruita del temps i pa integral</p>	<p>28</p> <p><b>MENÚ CASTANYADA</b> Crema de carbassa amb crostons Estofat de vedella amb bolets Pastís de castanyada</p>	

31

**FESTIU**

**COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE PEIX**

eZero

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTE

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS



(\*) Arròs amb tomàquet i carbassó  
(\*) Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
\*Lluç a la planxa  
(\*) Fruita del temps

DIMARTS



Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

DIMECRES



(\*) Crema de pastanaga (sense llet)  
(\*) Hamburguesa d'au amb patata brava  
\*Peix al forn  
Fruita del temps

DIJOUS



Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Llom a la planxa  
(\*) logurt de soia

DIVENDRES



Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Salsitxes de porc a la planxa  
Fruita del temps



(\*) Macarrons amb tomàquet i orenga  
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps



Mongeta verda amb patata  
Cap de llom en salsa de verdures  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps ecològica

12

FESTIU



(\*) Llenties estofades amb verdures  
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps



Arròs amb tomàquet  
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
\*Botifarra de pagès a la planxa  
(\*) Fruita del temps



Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
\*Pollastre a la planxa  
Fruita del temps ecològica



Cigrons guisats amb espinacs  
(\*) Gall dindi saltat amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Lluç al forn  
Fruita del temps



Sopa de l'àvia amb pistons  
Botifarra de pagès amb patates fregides  
(\*) Fruita del temps



Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
(\*) \*Hamburguesa d'au a la planxa  
(\*) logurt de soia



Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Peix a la planxa  
Fruita del temps



(\*) Macarrons saltats amb xampinyons  
(\*) Lluç arrebossat amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Llom a la planxa  
Fruita del temps



Llenties estofades amb arròs  
(\*) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica



Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps



(\*) Arròs 3 delícies (sense pernil dolç)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
\*Gall dindi a la planxa  
(\*) Fruita del temps



**MENÚ CASTANYADA**  
(\*) Crema de carbassa (sense llet ni crostons)  
(\*) Estofat de gall dindi amb bolets  
(\*) Pa de pessic de xocolata sense lactosa

31

FESTIU



COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE PLV



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
 (\*) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

10

(\*) Macarrons amb tomàquet i formatge  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps

17

Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
 \*Pollastre a la planxa  
 Fruita del temps ecològica

24

Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
 Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)  
 Fruita del temps

31

FESTIU

DIMARTS

4

Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
 Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Nuggets de pollastre  
 Fruita del temps ecològica

11

Mongeta verda amb patata  
 (\*) Lluç en salsa de verdures  
 Fruita del temps ecològica

18

Cigrons guisats amb espinacs  
 San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Lluç al forn  
 Fruita del temps

25

Llenties estofades amb arròs  
 (\*) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5

Crema de pastanaga  
 (\*) Hamburguesa d'au amb patata brava  
 \*Peix al forn  
 Fruita del temps

12

FESTIU

19

(\*) Sopa vegetal amb pistons  
 (\*) Botifarra d'au amb patates fregides  
 \*Bunyols de bacallà  
 Fruita del temps i pa integral

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
 Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps

DIJOUS

6

Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
 Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Iogurt sostenible natural sense sucre

13

(\*) Llenties estofades amb verdures  
 Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Crestes de tonyina  
 Fruita del temps

20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
 Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
 (\*) Hamburguesa d'au a la planxa  
 Iogurt sostenible natural sense sucre

27

(\*) Arròs 3 delícies (sense pernil dolç)  
 Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
 Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 (\*) \*Salsitxes d'au a la planxa  
 Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet  
 Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
 (\*) \*Botifarra d'au a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Peix a la planxa  
 Fruita del temps

28

MENÚ CASTANYADA  
 Crema de carbassa amb crostons  
 Estofat de vedella amb bolets  
 Pastís de castanyada

COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE PORC



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
 (\*) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

10

(\*) Macarrons amb tomàquet i formatge  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps

17

Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
 \*Pollastre a la planxa  
 Fruita del temps ecològica

24

Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
 Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)  
 Fruita del temps

31

FESTIU

DIMARTS

4

Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
 Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Nuggets de pollastre  
 Fruita del temps ecològica

11

Mongeta verda amb patata  
 (\*) Lluç en salsa de verdures  
 Fruita del temps ecològica

18

Cigrons guisats amb espinacs  
 San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Lluç al forn  
 Fruita del temps

25

Llenties estofades amb arròs  
 (\*) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
 Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5

Crema de pastanaga  
 (\*) Hamburguesa d'au amb patata brava  
 \*Peix al forn  
 Fruita del temps

12

FESTIU

19

(\*) Sopa vegetal amb pistons  
 (\*) Botifarra d'au amb patates fregides  
 \*Bunyols de bacallà  
 Fruita del temps i pa integral

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
 Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
 \*Lluç a la planxa  
 Fruita del temps

DIJOUS

6

Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
 Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
 Iogurt sostenible natural sense sucre

13

(\*) Llenties estofades amb verdures  
 Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
 \*Crestes de tonyina  
 Fruita del temps

20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
 Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
 (\*) Hamburguesa d'au a la planxa  
 Iogurt sostenible natural sense sucre

27

(\*) Arròs 3 delícies (sense pernil dolç)  
 Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
 \*Gall dindi a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
 Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 (\*) \*Salsitxes d'au a la planxa  
 Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet  
 Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
 (\*) \*Botifarra d'au a la planxa  
 Fruita del temps i pa integral

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
 \*Peix a la planxa  
 Fruita del temps

28

**MENÚ CASTANYADA**  
 Crema de carbassa amb crostons  
 (\*) Estofat de gall dindi amb bolets  
 Pastís de castanyada

COL·LEGI SANTA DOROTEA  
 SENSE PORC NI VEDELLA



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

10

Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps

17

Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
\*Pollastre a la planxa  
Fruita del temps ecològica

24

Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Llom a la planxa  
Fruita del temps

31

FESTIU

DIMARTS

4

Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Nuggets de pollastre  
Fruita del temps ecològica

11

Mongeta verda amb patata  
Cap de llom en salsa de verdures  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps ecològica

18

Cigrons guisats amb espinacs  
San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Lluç al forn  
Fruita del temps

25

Llenties estofades amb arròs  
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
\*Croquetes de pernil  
Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5

Crema de pastanaga  
Hamburguesa mixta amb patata brava  
\*Peix al forn (No salmó)  
Fruita del temps

12

FESTIU

19

Sopa de l'àvia amb pistons  
Botifarra de pagès amb patates fregides  
\*Bunyols de bacallà  
Fruita del temps i pa integral

26

Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps

DIJOUS

6

Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Llom a la planxa  
logurt sostenible natural sense sucre

13

Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)  
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Crestes de tonyina  
Fruita del temps

20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
\*Hamburguesa a la planxa  
logurt sostenible natural sense sucre

27

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7

Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Salsitxes a la planxa  
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet  
\*Peix fresc segons mercat (no salmó) en salsa verda amb pèsols  
\*Botifarra a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Peix a la planxa (no salmó)  
Fruita del temps

28

**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa amb crostons  
Estofat de vedella amb bolets  
Pastís de castanyada

## COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE SALMÓ



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps i **pa integral**

10

Macarrons a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps

17

(\*) Amanida de llacets (blat de moro, olives i pastanaga) (sense tonyina)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
\*Pollastre a la planxa  
Fruita del temps **ecològica**

24

Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Llom a la planxa  
Fruita del temps

31

**FESTIU**

DIMARTS

4

Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Nuggets de pollastre  
Fruita del temps **ecològica**

11

Mongeta verda amb patata  
Cap de llom en salsa de verdures  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps **ecològica**

18

Cigrons guisats amb espinacs  
San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Lluç al forn  
Fruita del temps

25

Llenties estofades amb arròs  
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
\*Croquetes de pernil  
Fruita del temps **ecològica**



DIMECRES

5

Crema de pastanaga  
Hamburguesa mixta amb patata brava  
(\*) \*Peix al forn (no tonyina)  
Fruita del temps

12

**FESTIU**

19

Sopa de l'àvia amb pistons  
Botifarra de pagès amb patates fregides  
\*Bunyols de bacallà  
Fruita del temps i **pa integral**

26

(\*) Amanida andalusa (patata, pebrot i olives) (sense tonyina)  
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps

DIJOUS

6

Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Llom a la planxa  
**logurt sostenible natural sense sucre**

13

Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)  
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
Fruita del temps

20

Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
(\*) Ous durs amb salsa de tomàquet i ceba  
\*Hamburguesa a la planxa  
**logurt sostenible natural sense sucre**

27

Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps i **pa integral**

DIVENDRES

7

(\*) Amanida de patata (patata, tomàquet i olives) (sense tonyina)  
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Salsitxes a la planxa  
Fruita del temps

14

Arròs amb tomàquet  
(\*) **Peix fresc segons mercat** (no tonyina) en salsa verda amb pèsols  
\*Botifarra a la planxa  
Fruita del temps i **pa integral**

21

Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
(\*) \*Peix a la planxa (no tonyina)  
Fruita del temps

28

**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa amb crostons  
Estofat de vedella amb bolets  
Pastís de castanyada

## COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE TONYINA



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3  
Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)  
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

10  
(\* Macarrons amb tomàquet i formatge)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps

17  
Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)  
Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)  
\*Pollastre a la planxa  
Fruita del temps ecològica

24  
Macarrons a la carbonara de xampinyons (crema de llet, xampinyons i formatge)  
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Llom a la planxa  
Fruita del temps

31  
FESTIU

DIMARTS

4  
Fideus a la cassola amb vegetals (pastanaga, carbassó i pebrot verd i vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Nuggets de pollastre  
Fruita del temps ecològica

11  
Mongeta verda amb patata  
Cap de llom en salsa de verdures  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps ecològica

18  
Cigrons guisats amb espinacs  
San jacobó d'au amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Lluç al forn  
Fruita del temps

25  
Llenties estofades amb arròs  
Truita de pernil dolç amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)  
\*Croquetes de pernil  
Fruita del temps ecològica



DIMECRES

5  
Crema de pastanaga  
(\* Hamburguesa d'au amb patata brava)  
\*Peix al forn  
Fruita del temps

12  
FESTIU

19  
Sopa de l'àvia amb pistons  
Botifarra de pagès amb patates fregides  
\*Bunyols de bacallà  
Fruita del temps i pa integral

26  
Amanida andalusa (patata, tonyina, pebrot i olives)  
Pollastre amb salsa barbacoa i cuscús  
\*Lluç a la planxa  
Fruita del temps

DIJOUS

6  
Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)  
Lluç "orly" amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Llom a la planxa  
logurt sostenible natural sense sucre

13  
Llenties a la riojana (xoriço, pastanaga i carbassó)  
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)  
\*Crestes de tonyina  
Fruita del temps

20  
Arròs amb verdures (mongeta verda, pebrot vermell i verd)  
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba  
(\* Hamburguesa d'au a la planxa)  
logurt sostenible natural sense sucre

27  
Arròs 3 delícies (pernil dolç, pèsols, pastanaga, gambetes i truita)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)  
\*Gall dindi a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

7  
Amanida de patata (patata, tonyina, tomàquet i olives)  
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Salsitxes de porc a la planxa  
Fruita del temps

14  
Arròs amb tomàquet  
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols  
\*Botifarra de pagès a la planxa  
Fruita del temps i pa integral

21  
Tricolor de verdures (pastanaga, mongeta verda i patata)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
\*Peix a la planxa  
Fruita del temps

28  
MENÚ CASTANYADA  
Crema de carbassa amb crostons  
(\* Estofat de gall dindi amb bolets)  
Pastís de castanyada

COL·LEGI SANTA DOROTEA SENSE VEDELLA



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat. \*Només es podrà disposar de la segona opció a partir de 6è de primària.

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