



# ENDER CONSELL

NOVEMBRE  
2018

**A principis de novembre,  
el teu foc encén**

Cauen les fulles seques, els arbres es despullen i el sol perd la força.

S'acosta el fred i els dies són cada vegada més curts.

Oblidat ja l'estiu, la natura entra en un període de somni i cal abrigar-se.

Probablement et ve de gust un bon plat calent!

És hora de bolets, castanyes, moniatos, figues fresques i mel.

Les magranes també són abundants durant novembre i sovint les mandarines acompanyaran les nostres postres.

Als Estats Units, la festa de Tots Sants es diu "Halloween".

Són molts els costums que es comparteixen, per exemple, històries de por, fogueres, imatges d'èssers del més enllà, decoració amb carbasses, ... és una espècie de carnaval temàtic.

A finals de novembre començarem les jornades gastronòmiques a l'escola.

No us perdeu la primera, l'Americana, i deixeu que l'Ender i la Mar us expliquin curiositats sobre els Estats Units.

Preparat per tastar el menjar típic d'aquest país!

Col.legi Maria Auxiliadora  
Salesianes de Terrassa

# BASAL



Dijous 1		Divendres 2	
FESTIU		FESTIU	
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8
Sopa de pistons Ous durs amb beixamel gratinats Fruita del temps ----- Fideus xinos amb verdures Tires de vedella en salsa i sèsam logurt	Llenties estofades amb arròs Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps ----- Amanida amb fruits secs Salmó a la planxa amb arròs saltat logurt amb nous i mel	Bròquil amb patata al vapor Estofat de vedella amb xampinyons logurt ----- Quinoa amb verdures i gambes Fruita del temps	Arròs amb verdures (carbassó i pastanaga) Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps ----- Hummus amb palitos de pastanaga Gall dindi al forn amb patata i bleda
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15
Saltejat de mongeta tendra amb patata Canelons gratinats amb salsa de ceps Fruita del temps ----- Col a la gallega Gall dindi al forn amb patates dau logurt	Cigrons estofats amb verduretes (porro i pastanaga) Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt ----- Minestra de verdures Truita francesa amb formatge i patata al forn Fruita del temps	Crema de verdures (carbassó i pastanaga) Botifarra de porc amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps ----- Wok d'arròs amb verdures Llenguado al forn amb verdures logurt	Macarrons a la carbonara (ceba, nata i bacó) Peix fresc segons mercat arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps ----- Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures Batut de fruita i iogurt casolà
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22
Llenties a la riojana (xoriço i verdures) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Flam ----- Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb patates dau	Sopa de l'àvia amb galets Truita d'espinaacs amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps ----- Pèsols amb patates Llom en adob amb pebrots logurt	Purè de carbassa Bacallà amb samfaina (pebrot verd, pebrot vermell, albergínia i tomàquet) Fruita del temps ----- Sopa de tomàquet Peixet al forn amb verdures logurt	Mongetes tendres amb patates Hamburguesa amb formatge i patates fregides Pastís ----- Arròs integral amb verdures Remenat d'ou amb bolets i tomàquet Fruita del temps
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29
Arròs amb costella Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps ----- Crema de carxofes Rodó de vedella amb hummus logurt	Bledes saltades amb bacon i patata Estofat de vedella amb arròs saltat Fruita del temps ----- Mix de verdures gratinades Peixet a la llimona amb patates dau Macedònia	Mongetes blanques amb verdures (porro i pastanaga) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt ----- Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam Fruita del temps	Sopa amb fideus Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ----- Panatxé de verdures Broquetes de gall dindi amb arròs saltat logurt
Divendres 23	Divendres 30		
Espaguetis amb salsa de formatge Pollastre rostit amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro) Fruita del temps ----- Espinaacs amb patata Ous al forn amb pisto de verdures Quallada	Macarrons amb tomàquet Mandonguilles mixtes (porc i vedella) a la jardineria Fruita del temps ----- Crema d'espinaacs Truita francesa amb formatge i carbassó al forn logurt		

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.