



endermar



OCTUBRE 2021

“Celebrem la Castanyada”

Les castanyes avisen que la tardor ha arribat.

És hora de seure al voltant del foc i menjar castanyes i panellets...
Que bons!

La tardor és aquí, el fred ha arribat i els dies s’han escurçat, la natura s’ha adormit i els arbres han perdut les fulles.

Al matí, decorarem la classe amb dibuixos i gomets, que després penjarem per finestres i parets.

Moniatos, ous i ametlles!
Tot barrejat, molt barrejat, afegim sucre i està llest, ja tenim panellets!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VEGETARIÀ

4

- (*) Puré de patates (sense bacó)
- (*) Truita francesa amb xampinyons
- Fruita del temps **ecològica**

5

- Arròs amb tomàquet
- (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
- Fruita del temps

6

- (*) Mongeta tendra amb patata
- (*) Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)
- Fruita del temps i **pa integral**

7

- Coliflor gratinada (beixamel de farina de blat de moro i formatge)
- (*) seques saltades
- logurt

8

- (*) Macarrons **integrals** amb tomàquet i orenga
- Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
- Fruita del temps

11

- (*) Pèsols amb patata
- (*) Canelons d’espínacs
- Fruita del temps

12

FESTIU

13

- (*) Arròs blanc amb ou dur
- (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
- Fruita del temps **ecològica**

14

- (*) Crema de patata
- (*) Cigrons estofats amb verdures
- Fruita del temps

15

- Fideuà vegetal (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
- Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
- Fruita del temps i **pa integral**

18

- Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)
- (*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
- Fruita del temps

19

- (*) Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro i olives) (sense tonyina)
- (*) Truita francesa amb patates fregides
- Fruita del temps **ecològica**

20

- (*) Mongeta verda amb patata
- (*) Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) i tofu
- Fruita del temps i **pa integral**

21

- Bròcoli amb patata
- (*) Tofu amb arròs blanc
- logurt

22

- Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i pebrot verd i vermell)
- Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
- Fruita del temps

25

- (*) Panatxé de verdures
- Cigrons saltats amb tomàquet i ou dur
- Fruita del temps

26

- (*) Macarrons amb tomàquet i orenga
- (*) Tofu amb pebrots
- Fruita del temps **ecològica i pa integral**

27

- Mongetes blanques amb hortalisses (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
- Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
- Fruita del temps

28

- (*) Coliflor saltada amb patata
- (*) Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) i tofu
- Fruita del temps

29

MENÚ CASTANYADA

- Crema de carbassa
- (*) Truita de patata amb xampinyons
- Pastís de castanyada

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

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