



endermar

menús sostenibles

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 panelllets... 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 panelllets!



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SENSE GLUTEN

4 Puré de patates amb bacó Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita del temps ecològica	5 Arròs amb tomàquet Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	6 Lenties estofades amb magra (tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	7 Coliflor gratinada (beixamel de farina de blat de moro i formatge) Botifarra de pages amb seques logurt	8 (*) Arròs blanc amb tonyina Llom amb salsa de verdures (porro, pastanaga i xampinyons) Fruita del temps
11 FESTIU	12 FESTIU	13 (*) Arròs blanc amb ou dur Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica	14 (*) Cigrons estofats amb verdures Daus de pollastre saltats amb verdures (pastanaga, ceba i carbassó) Fruita del temps	15 (*) Fideuà sense gluten vegetal (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps
18 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	19 (*) Pasta sense gluten bullida amb tonyina Llom adobat amb patates fregides Fruita del temps ecològica	20 (*) Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) (*) Lluçet al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	21 Bròcoli amb patata (*) Gall dindi saltat amb arròs blanc logurt	22 Lenties 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 Cigrons saltats amb tomàquet i ou dur (*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	26 (*) Macarrons sense gluten amb tomàquet i tonyina Daus de gall dindi saltats amb pebrots Fruita del temps ecològica	27 Mongetes blanques amb hortalisses (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	28 Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Cuixa de pollastre al mix grill amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	29 MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Estofat de vedella amb bolets (*) Bunyols de boniato cassolans

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