



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!

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



# BASAL

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
| <p><b>4</b></p> <p>Purè de patates amb bacó<br/>Estofat de gall dindi amb xampinyons<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Salmorejo amb pernil i ou dur<br/>Ous durs amb pisto de verdures<br/>logurt amb ametlles</p>                       | <p><b>5</b></p> <p>Arròs amb tomàquet<br/>Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br/>Fruita del temps</p> <p>Panatxé<br/>Lluç a la planxa amb espàrrecs verds<br/>Natilles</p>                                   | <p><b>6</b></p> <p>Llenties estofades amb magra (tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)<br/>Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br/>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Crema de verdures<br/>Gall dindi a la planxa amb patates<br/>logurt</p> | <p><b>7</b></p> <p>Coliflor gratinada (beixamel de farina de blat de moro i formatge)<br/>Botifarra de pages amb seques<br/>logurt</p> <p>Sopa d'au<br/>Salmó al papillot<br/>Maduixes amb suc de taronja</p>  | <p><b>8</b></p> <p>Macarrons <b>integrals</b> a la bolonyesa (carn picada de porcí vedella, tomàquet i pastanaga)<br/>Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)<br/>Fruita del temps</p> <p>Amanida de l'hort<br/>Burrito de vedella i verdures<br/>logurt</p> |
| <p><b>11</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>  | <p><b>12</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>   | <p><b>13</b></p> <p>(*) Arròs blanc amb ou dur<br/>Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Amanida de pasta<br/>Bistec a la planxa amb verdures<br/>logurt</p>  | <p><b>14</b></p> <p>(*) Cigrons estofats amb verdures<br/>Daus de pollastre saltats amb verdures (pastanaga, ceba i carbassó)<br/>Fruita del temps</p> <p>Espinacs amb beixamel<br/>Lluç arrebossat amb carxofes al vapor<br/>logurt</p>                               | <p><b>15</b></p> <p>Fideuà vegetal (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)<br/>Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)<br/>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Amanida mixta<br/>Panini de bacó i formatge<br/>logurt</p>                   |
| <p><b>18</b></p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)<br/>Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)<br/>Fruita del temps</p> <p>Cabdells amb tonyina<br/>Bunyols de bacallà<br/>logurt</p> | <p><b>19</b></p> <p>(*) Pasta bullida amb tonyina<br/>Llom adobat amb patates fregides<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p> <p>Mongeta verda amb patata<br/>Ous remenats amb alls tendres i xampinyons<br/>Quefir</p>                    | <p><b>20</b></p> <p>Paella mixta (magra de porcí i preparat marinera)<br/>(*) Llucet al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br/>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p> <p>Amanida de patata<br/>Pollastre a la planxa amb cuscús<br/>logurt</p>                          | <p><b>21</b></p> <p>Bròcoli amb patata<br/>(*) Gall d'indi saltat amb arròs blanc<br/>logurt</p> <p>Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda<br/>Fruita del temps</p>  | <p><b>22</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i pebrot verd i vermell)<br/>Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)<br/>Fruita del temps</p> <p>Amanida césar<br/>Pizza margarita</p>   |
| <p><b>25</b></p> <p>Cigrons saltats amb tomàquet i ou dur<br/>Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br/>Fruita del temps</p> <p>Crema de xampinyons<br/>Truita d'all tendres amb patates<br/>logurt</p>                     | <p><b>26</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet i tonyina<br/>Daus de gall dindi saltats amb pebrots<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b> i <b>pa integral</b></p> <p>Mongeta verda amb patata<br/>Seitons arrebossats amb amanida<br/>logurt</p> | <p><b>27</b></p> <p>Mongetes blanques amb hortalisses (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)<br/>Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br/>Fruita del temps</p> <p>Purè d'enciam<br/>Llom adobat amb pebrots<br/>logurt amb fruita</p>                       | <p><b>28</b></p> <p>Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)<br/>Cuixa de pollastre al mix grill amb amanida (enciam, blat de moro i olives)<br/>Fruita del temps</p> <p>Col a la gallega<br/>Orada al forn amb ceba i pastanaga<br/>Quefir</p> | <p><b>29</b></p> <p><b>MENÚ CASTANYADA</b><br/>Crema de carbassa<br/>Estofat de vedella amb bolets<br/>Pastís de castanyada</p>  |

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

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.