



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 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

SENSE PLV

4

(*) Puré de patates (sense 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

Llenties estofades amb magra de porc (tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

7

(*) Coliflor amb patata
Botifarra de porc amb seques
(*) Iogurt de soia

8

(*) Macarrons **integrals** amb tomàquet i orenga
Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
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 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 bullida amb tonyina
(*) Llom al forn amb patata bullida
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
(*) Iogurt de soia

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

Cigrons saltats amb tomàquet i ou dur
(*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps

26

Macarrons 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
(*) Truita de patata amb xampinyons
(*) 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