



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!

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 PORC

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 verdures (tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps i **pa integral**

7

Coliflor gratinada (beixamel de farina de blat de moro i formatge)  
(\*) Botifarra d'au amb cuscús logurt

8

(\*) Macarrons **integrals** amb tomàquet i orenga  
Trita 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)  
Trita 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)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

19

(\*) Pasta bullida amb tonyina  
(\*) Trita francesa amb patates fregides  
Fruita del temps **ecològica**

20

(\*) Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
(\*) Llucet al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

21

Bròcoli amb patata  
(\*) Gall d'indi saltat amb arròs blanc logurt

22

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

25

Cigrons saltats amb tomàquet i ou dur  
Lluç arrebossat 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 i pa integral**

27

Mongetes blanques amb hortalisses (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Trita 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  
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