

endermar

menús sostenibles

OCTUBRE

2022

### “La Castanyada”

La natura s'adorm, s'escurcen els dies, el fred arriba i els arbres perden les fulles. Sortirem, amb una cistella sota el braç, a la recerca de castanyes a les muntanyes.

Al matí, decorarem l'aula amb dibuixos i gomets, que penjarem a les finestres i parets. És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panellets... Que bons són!

#### PREPARACIÓ DELS PANELLETS:

Moniatos, ous i ametlles, que quedi tot ben lligat!, posem sucre i voilà... ja tenim panellets!



DILLUNS

3  
Mongeta verda amb patata  
Calamars a la romana amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps i pa integral

DIMARTS

4  
(\* Pèsols saltats amb patata  
(\* Lluç amb salsa barbacoa  
Fruita del temps ecològica

DIMECRES

5  
Arròs amb verdures (sofregit, carbassó i pastanaga)  
Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

DIJOUS

6  
Crema de verdures  
(\* Tonyina amb patates fregides  
logurt

DIVENDRES

7  
(\* Macarrons amb tomàquet  
Fogoner al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

10

Minestra de verdures  
(\* Trita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

11

Cigrons estofats amb espinacs  
(\* Fogoner al forn amb patata al caliu  
Fruita del temps ecològica

12

FESTIU

13

Arròs amb tomàquet  
Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

14

Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)  
Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps i pa integral

17

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)  
(\* Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps ecològica

18

Amanida de pasta (pastanaga, tonyina, blat de moro i olives)  
Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps

19

Crema de carbassó  
(\* Fogoner al xilindró (tomàquet, ceba i pebrots)  
Fruita del temps i pa integral

20

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)  
Daus de tonyina saltats amb ceba  
logurt

21

Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)  
(\* Trita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

24

Macarrons amb tomàquet  
Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps

25

(\* Sopa vegetal amb galets  
(\* Daus de tonyina saltats amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps ecològica

26

Arròs a la milanesa (xampinyons i formatge)  
Trita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

27

Amanida de patata (tonyina, pastanaga, olives i blat de moro)  
(\* Fogoner en salsa de verdures  
Fruita del temps i pa integral

28

**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa amb crostons  
(\* Trita francesa amb xampinyons  
Pastís de castanyada

31

Mongeta verda amb patata  
(\* Daus de tonyina a la jardineria (pèsols i pastanaga)  
Fruita del temps



SENSE CARN



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