

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
(* Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
(* Fruita del temps

DIMARTS



4

Pèsols saltats amb bacó i patata
Contraçuixa de pollastre amb salsa barbacoa
Fruita del temps ecològica

DIMECRES



5

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

DIJOUS



6

Crema de verdures
Botifarra de pagès amb patates fregides
logurt

DIVENDRES



7

(* Macarrons sense gluten a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i formatge)
Fogoner al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps



10

Minestra de verdures
(* Llom al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps



11

Cigrons estofats amb espinacs
Pollastre 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 sense gluten al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
(* Fruita del temps



17

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
(* Gall dindi amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps ecològica



18

(* Amanida de pasta sense gluten (pastanaga, tonyina, blat de moro i olives)
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps



19

Crema de carbassó
Pollastre al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrots)
(* Fruita del temps



20

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



21

Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)
Hamburguesa mixta amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps



24

(* Macarrons sense gluten amb tomàquet
(* Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps



25

(* Sopa de galets sense gluten
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps ecològica



26

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



27

Amanida de patata (tonyina, pastanaga, olives i blat de moro)
Llom en salsa de verdures
(* Fruita del temps



28

MENÚ CASTANYADA
(* Crema de carbassó (sense crostons)
Estofat de vedella amb bolets
(* Pa de pessic de xocolata sense gluten



31

Mongeta verda amb patata
Mandonguilles a la jardinera (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps



SENSE GLUTEN



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