

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



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

DIMARTS



(\*) Pèsols saltats amb patata  
Contracuixa de pollastre  
amb salsa barbacoa  
Fruita del temps ecològica

DIMECRES



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

DIJOUS



Crema de verdures  
Botifarra de pagès amb  
patates fregides  
(\*) logurt sense lactosa

DIVENDRES



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



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



Cigrons estofats amb  
espinacs  
Pollastre al forn amb  
patata al caliu  
Fruita del temps ecològica

12

FESTIU



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



(\*) Pasta amb oli i alfàbrega  
Trita de carbassó amb  
amanida (enciam, pastanaga i  
blat de moro)  
(\*) Fruita del temps



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



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



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



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



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



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



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



(\*) Arròs saltat amb  
xampinyons  
Trita de patata amb amanida  
(enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps



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



**MENÚ CASTANYADA**  
(\*) Crema de carbassa  
(sense crostons)  
Estofat de vedella  
amb bolets  
(\*) Pa de pessic de xocolata  
sense lactosa



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



SENSE LACTOSA



Menús elaborats per l'equip de nutrició i  
dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el  
l·listat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós