

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 i pa integral

10  
Minestra de verdures  
(\* Llom al forn amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

17  
Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)  
(\* Gall dindi amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps ecològica

24  
(\* Macarrons sense ou amb tomàquet  
(\* Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps

31  
Mongeta verda amb patata  
Mandonguilles a la jardinera (pèsols i pastanaga)  
Fruita del temps

DIMARTS

4  
Pèsols saltats amb bacó i patata  
Contraçuixa de pollastre amb salsa barbacoa  
Fruita del temps ecològica

11  
Cigrons estofats amb espinacs  
Pollastre al forn amb patata al caliu  
Fruita del temps ecològica

18  
(\* Amanida de pasta sense ou (pastanaga, tonyina, blat de moro i olives)  
(\* Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps

25  
(\* Sopa de galets sense ou  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps ecològica

DIMECRES

5  
Arròs amb verdures (sofregit, carbassó i pastanaga)  
(\* Gall dindi amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

FESTIU

19  
Crema de carbassó  
Pollastre al xilindrón (tomàquet, ceba i pebrots)  
Fruita del temps i pa integral

26  
(\* Arròs saltat amb xampinyons  
(\* Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

DIJOUS

6  
Crema de verdures  
Botifarra de pagès amb patates fregides  
logurt

13  
Arròs amb tomàquet  
Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

20  
(\* Arròs amb tomàquet  
Daus de tonyina saltats amb ceba  
logurt

27  
Amanida de patata (tonyina, pastanaga, olives i blat de moro)  
Llom en salsa de verdures  
Fruita del temps i pa integral

DIVENDRES

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

14  
(\* Pasta sense ou amb oli i alfàbrega  
(\* Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps i pa integral

21  
Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)  
Hamburguesa mixta amb amanida (enciam i pastanaga)  
Fruita del temps

28  
**MENÚ CASTANYADA**  
Crema de carbassa amb crostons  
Estofat de vedella amb bolets  
(\* Crema de xocolata

SENSE OU

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