

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
Contraçuixa de pollastre amb salsa barbaçoa
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 de soia

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



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 de soia



Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)
(*) Hamburguesa d'au 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
Contraçuixa 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)
(*) Trita francesa amb xampinyons
(*) Pa de pessic de xocolata sense lactosa



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



SENSE PLV



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