

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

10
 Minestra de verdures
 (*) Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)
 Fruita del temps

17
 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
 San jacob d'au amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 Fruita del temps ecològica

24
 Macarrons amb tomàquet
 Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 Fruita del temps

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

DIMARTS

4
 (*) Pèsols saltats amb patata
 Contracuixa 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 (pastanaga, tonyina, blat de moro i olives)
 Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 Fruita del temps

25
 (*) Sopa vegetal amb galets
 Contracuixa 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)
 Truita francesa 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 a la milanesa (xampinyons i formatge)
 Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
 Fruita del temps

DIJOUS

6
 Crema de verdures
 (*) Botifarra d'au amb patates fregides
 logurt

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

20
 Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
 Daus de tonyina saltats amb ceba
 logurt

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

DIVENDRES

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

14
 Pasta al pesto (oli, alfàbrega i formatge)
 Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 Fruita del temps i pa integral

21
 Llenties estofades amb verdures (porro i pastanaga)
 (*) Hamburguesa d'au amb amanida (enciam i pastanaga)
 Fruita del temps

28
MENÚ CASTANYADA
 Crema de carbassa amb crostons
 Estofat de vedella amb bolets
 Pastís de castanyada

SENSE PORC



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