



endermar



NOVEMBRE 2021

Plats Calents

La tardor ha començat i la natura ha entrat en un període d'adormiment: necessitem abrigar-nos.

Ha acabat el temps de la collita i la verema, és hora de sembrar. Bolets, castanyes, moniatos, figues i magranes també són abundants i les mandamines acompanyaran sovint les nostres postres.

Et ve de gust una crema de verdures ben calenta?

No oblidis menjar petits peixos (sardines, seitons ...) rics en vitamina D per a aquesta nova temporada.

La nit cau aviat, cauen les fulles seques i els arbres es queden nus.



DILLUNS

FESTIU TOTS SANTS

1

DIMARTS

2

DIMECRES

3

DIJOUS

4

DIVENDRES

5



Llenties **eco** amb verdures
Truita francesa amb amanida
(enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**



Arròs **eco** amb tomàquet i tonyina
Cuixa de pollastre al forn
amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps



(*) Sopa amb pasta sense gluten
Fogoner amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps



Bròcoli amb patata
Ragout de porc amb pèsols i pastanaga
Fruita del temps



8

Arròs **eco** amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
(*) Rap al forn amb patates
Fruita del temps



9

Mongetes blanques **eco** estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
(*) Truita francesa amb amanida
(enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps



10

(*) Pasta sense gluten a saltada amb xampinyons
Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga)
Fruita del temps **ecològica**



11

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Truita de patata amb amanida
(enciam, pastanaga i tomàquet)
logurt



12

(*) Crema de verdures
Contrauixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps



15

(*) Arròs amb tomàquet i ou dur
(*) Lluç al forn amb amanida
(enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps



16

(*) Macarrons sense gluten amb oli i alfàbrega
Estofat de vedella amb xampinyons
Fruita del temps



17

Sopa de peix amb arròs **eco**
Truita d'espínacs amb amanida
(enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps **ecològica**



18

(*) Mongeta verda saltada amb bacó i patata
Daus de pollastre adobats amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
logurt



19

Llenties **eco** estofades amb magra (pastanaga, pebrot verd i vermell)
Salsitxes d'au amb verdures
Fruita del temps



22

Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, coliflor i pèsols)
Goulash de gall dindi (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps **ecològica**



23

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



24

Arròs **integral** amb tomàquet
Llucet en salsa verda amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps



25

JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS
(*) Amanida cèsar especial (enciam, pollastre planxa i pastanaga)
Hamburguesa 100% boví amb ceba i formatge amb patates fregides
(*) Banana Split (plàtan amb xarop de xocolata)



26

Cigrons **eco** amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps



29

Arròs **eco** a la cubana (tomàquet i ou dur)
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps



30

(*) Sopa amb pasta sense gluten
Pernillets de pollastre al xilindrón (ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell)
Fruita del temps **ecològica**



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 religions