



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 mandarines 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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

## FESTIU TOTS SANTS

1	2	3	4	5
	(*) Llenties <b>eco</b> amb verdures (sofregit, pastanaga, pebrot verd i vermell i carbassó) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps <b>ecològica</b>	Arròs <b>eco</b> amb tomàquet i tonyina Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	(*) Sopa vegetal amb galets <b>eco</b> Fogoner amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot verd i vermell) Fruita del temps	Bròcoli amb patata (*) Fruita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i <b>pa integral</b>
8	9	10	11	12
Arròs <b>eco</b> amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Suquet de rap a la marinera Fruita del temps	Mongetes blanques <b>eco</b> estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i <b>pa integral</b>	(*) Pasta <b>eco</b> saltada amb xampinyons (*) Mandonguilles d'au a la jardineria (pèsols i pastanaga) Fruita del temps <b>ecològica</b>	Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) logurt	(*) Crema de verdures Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps
15	16	17	18	19
(*) Arròs amb tomàquet i ou dur Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	Macarrons <b>eco</b> al pesto (oli, alfàbrega, formatge i nous) Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs <b>eco</b> Truita d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps <b>ecològica</b>	(*) Mongeta verda saltada amb ceba i patata Daus de pollastre adobats amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) logurt	(*) Llenties <b>eco</b> amb hortalisses (sofregit, pastanaga, pebrot verd i vermell i carbassó) Salsitxes d'au amb verdures Fruita del temps i <b>pa integral</b>
22	23	24	25	26
Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, coliflor i pèsols) Goulash de gall dindi (patata, pastanaga, pebrot verd i vermell) Fruita del temps <b>ecològica</b>	(*) Macarrons <b>eco</b> amb tomàquet i orenga Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps i <b>pa integral</b>	Arròs <b>integral</b> amb tomàquet Lluç en salsa verda amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	<b>JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS</b> Amanida cèsar (enciam, pollastre cruïent i salsa cèsar) Hamburguesa 100% bovi amb ceba i formatge amb patates fregides Mini dot	Cigrons <b>eco</b> amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps
29	30			
Arròs <b>eco</b> a la cubana (tomàquet i ou dur) (*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	(*) Sopa vegetal amb galets Pernilets de pollastre al xilindró (ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell) Fruita del temps <b>ecològica</b>			

# 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 religió