



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

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

(\* Fals trinxat (saltat de col, patata i ceba)  
(\* Llenties **eco** amb verdures (sofregit, pastanaga, pebrot verd i vermell i carbassó)  
Fruita del temps **ecològica**

3

(\* Arròs **eco** amb tomàquet  
(\* Hamburguesa vegetal al forn amb amanida (**enciam, pastanaga i tomàquet**)  
Fruita del temps

4

(\* Sopa vegetal amb galets sense ou  
(\* Tofu amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot verd i vermell)  
Fruita del temps

5

Bròcoli amb patata  
(\* Seità a la planxa amb amanida (**enciam, pastanaga i tomàquet**)  
Fruita del temps

8

(\* Bleda saltada amb ceba  
(\* Arròs **eco** amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell) i tofu  
Fruita del temps

9

(\* Minestra (mongeta verda, pastanaga, pèsols i coliflor)  
Mongetes blanques **eco** estofades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Fruita del temps

10

(\* Pasta sense ou amb xampinyons  
(\* Tofu a la jardineria (pèsols i pastanaga)  
Fruita del temps **ecològica**

11

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)  
(\* Seità a la planxa amb amanida (**enciam, pastanaga i tomàquet**)  
(\* logurt de soia

12

(\* Crema de verdures  
Cigrons **eco** amb espinacs  
Fruita del temps

15

(\* Arròs amb tomàquet  
(\* Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (**enciam, pastanaga i tomàquet**) Fruita del temps

16

(\* Macarrons sense ou amb oli i alfàbrega  
(\* Tofu al forn amb xampinyons  
Fruita del temps

17

(\* Sopa vegetal amb arròs **eco**  
(\* Seità a la planxa amb amanida (**enciam, pastanaga i tomàquet**) Fruita del temps **ecològica**

18

(\* Mongeta verda saltada amb ceba i patata  
(\* Hamburguesa vegetal amb amanida (**enciam, pastanaga i tomàquet**)  
(\* logurt de soia

19

(\* Crema de pastanaga  
(\* Llenties **eco** amb hortalisses (sofregit, pastanaga, pebrot verd i vermell i carbassó)  
Fruita del temps

22

Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, coliflor i pèsols)  
(\* Tofu saltat amb arròs blanc  
Fruita del temps **ecològica**

23

(\* Puré de carbassó  
(\* Macarrons sense ou amb tomàquet, orenga i tofu  
Fruita del temps

24

Arròs **integral** amb tomàquet  
(\* Seità a la planxa amb amanida (**enciam, pastanaga i tomàquet**)  
Fruita del temps

25

**JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS**  
(\* Pasta sense ou bullida amb xampinyons  
(\* Hamburguesa vegetal amb patates fregides  
(\* Banana Split (plàtan amb xocolata)

26

(\* Bròcoli amb patata  
Cigrons **eco** amb verdures carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Fruita del temps

29

(\* Arròs **eco** amb tomàquet  
(\* Tofu adobat amb amanida (**enciam, pastanaga i tomàquet**) Fruita del temps

30

(\* Sopa vegetal amb galets sense ou  
(\* Seità al xilindrón (ceba, tomàquet, pebrot verd i vermell)  
Fruita del temps **ecològica**

# VEGÀ

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