



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

## FESTIU TOTS SANTS

1

DIMARTS

2

DIMECRES

3

DIJOUS

4

DIVENDRES

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

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

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

(\* Coliflor amb patata  
(\* Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
Fruita del temps

(\* Espinacs saltats amb ceba  
(\* Pernillets de pollastre al forn amb patata  
Fruita del temps ecològica

(\* Llenties eco amb verdures (sofregit, pastanaga, pebrot verd i vermell i carbassó)  
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

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

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

(\* Puré de verdures  
(\* Bacallà al forn amb xampinyons  
Fruita del temps

(\* Amanida russa (sense maionesa)  
Truita d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
Fruita del temps ecològica

(\* Fals trinxat (saltat de col, patata i ceba)  
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
Fruita del temps

(\* Puré de carbassó  
(\* Bacallà al forn amb pastanaga  
Fruita del temps ecològica

(\* Mongeta verda saltada amb ceba i patata  
Daus de pollastre adobats amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
(\* Iogurt descremat

(\* Tricolor de verdures  
(\* Llucet al forn amb cuscús  
Fruita del temps

(\* Espinacs saltats amb ceba  
(\* Pernillets de pollastre al forn amb patata  
Fruita del temps ecològica

(\* Crema de verdures  
(\* Fogoner al forn amb patata  
Fruita del temps

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)  
Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)  
(\* Iogurt descremat

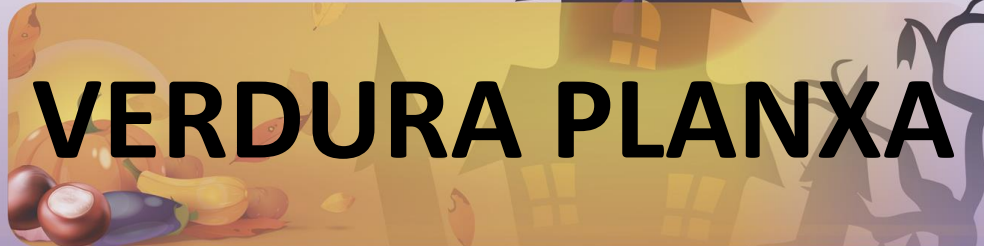
(\* Llenties eco estofades amb hortalisses (pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Salsitxes d'au amb verdures  
Fruita del temps

**JORNADA GASTRONÒMICA ESTATS UNITS**  
(\* Amanida cèsar especial (enciam, pollastre planxa i pastanaga)  
(\* Hamburguesa d'au amb patata al caliu  
(\* Banana Split (plàtan amb xocolata)

Bròcoli amb patata  
(\* Daus de porc saltats amb xampinyons  
Fruita del temps

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

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



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