

**endermar**

**menús sostenibles**

**OCTUBRE 2023**

**CASTAWEEEN**  
CASTANYADA + HALLOWEEN

Exploradors, prepareu-vos!  
Aquest mes celebrem dues festes relacionades amb la natura i la gastronomia: el Dia Mundial De l'Alimentació i la Castanyada.

L'aigua és un recurs limitat i hem de protegir-la i compartir-la amb solidaritat.

Gaudirem dels nostres menús sostenibles, que inclouen productes locals i de temporada, com peix fresc i fruites delicioses.

I Castaween, buscarem castanyes i farem panellets amb moniatos, ous i ametlles. Que bons són!

Una festa màgica i divertida!

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Patates estofades amb hortalisses (* Saltsixes de pollastre amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	3 Saltat d'espinacs amb panses i patates Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	4 Cigrons estofats amb verdures (*Hamburguesa de pollastre amb patates xips Fruita del temps	5 Arròs amb tomàquet Contrauixa de pollastre a la planxa amb amanida (tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	6 Fideus a la cassola amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot verd, vermell i ceba) Luç al forn amb ceba confitada i pebrots logurt
9 Coliflor a la gallega Truita de carbassó amb amanida (tomàquet, blat de moro i pipes de girsol) Fruita del temps	10 (*)Arròs 3 delícies(sense pernildolç) (*Bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	11 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Pernillets de pollastre al forn amb patata al forn Fruita del temps	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 Dia Mundial de l'Alimentació L'AIGUA <b>MENÚ ESPECIAL</b> Llentíes estofades amb quinoa Truita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps	17 Arròs amb verdures (*Saltsixes de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	18 Mongeta verda amb patata Hamburguesa de coliflor i formatge amb cuscús Fruita del temps	19 Macarrons a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Fogoner al forn amb amanida (tomàquet, blat de moro i olives) Fruita del temps	20 Crema de verdures de temporada Daus de pollastre estofat amb patates logurt
23 Llacets al pesto de bròquil Suquet de rap amb patates Fruita del temps	24 Crema de pastanaga Truita de patates amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) logurt Fruita del temps	25 Panatxé de verdures Cuixa de pollastre amb cuscús Fruita del temps	26 Cigrons guisats amb verdures (*) hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	27 Paella de marisc (*) Saltsixes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt
30 Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	31 <b>CASTAWEEEN</b> <b>MENÚ ESPECIAL</b> Espaguetis amb salsa de carbassa i formatge (*) Fogoner amb tomàquet al forn logurt	31 <b>HALAL</b>		

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica de Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

**MENÚ ESPECIAL** **INTEGRAL** **PA INTEGRAL** **DENOMINACIÓ D'ORIGEN**

**PEIX FRESC** **NOVA RECEPTA** **PROTEINA VEGETAL** **Ecològic**

**ELABORACIÓ CASOLANA** **BENESTAR ANIMAL** **KM 0**

**Venda de proximitat**