

**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 porc 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 mixta 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 sense gluten b 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 girsao) Fruita del temps	10 Arròs 3 delícies Llom a la planxa 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 <b>MENÚ ESPECIAL</b> Dia Mundial de l'Alimentació L'AIGUA és un recurs limitat Llentíes estofades amb quinoa Truita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps	17 Arròs amb verdures Saltsixes de porc a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	18 Mongeta verda amb patata (* Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga) Fruita del temps	19 (* Macarrons sense gluten 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 sense gluten 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 amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	26 Cigrons guisats amb verdures (* Llom al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	27 Paella de marisc Botifarra de pagès 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>MENÚ ESPECIAL</b> CASTAWEEEN (* Espaguetis sense gluten amb salsa de carbassa i formatge Daus de vedella amb bolets i patata (* logurt	32 <b>SENSE GLUTEN</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**