

endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2023

CASTAWEEN
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 (* Pasta amb tomàquet Fruita del temps	3 Saltat d'espinacs amb panses i patates (* Macarrons al pomodoro Fruita del temps	4 Cigrons estofats amb verdures (* Arròs saltat amb verdures Fruita del temps	5 Arròs amb tomàquet (* Mongeta tendra amb patata Fruita del temps	6 Fideus a la cassola amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrots verd, vermell i ceba) (* Pèsols saltats amb ceba (* logurt de soia
9 Coliflor a la gallega (* Crema de carbassa Fruita del temps	10 (* Espinacs amb patata (* Pasta sense formatge Fruita del temps	11 Mongetes blanques estofades amb hortalisses (* Panatxé de verdures Fruita del temps	12 FESTIU	13 LLIURE DISPOSICIÓ
16 MENÚ ESPECIAL Llenties estofades amb quinoa (* Bròquil amb patata Fruita del temps	17 Arròs amb verdures Amanida completa Fruita del temps	18 Mongeta verda amb patata (* Pasta italiana Fruita del temps	19 (* Panatxé de verdures (* Crema de cigrons Fruita del temps	20 Crema de verdures de temporada (* Arròs amb tomàquet (* logurt de soia
23 Llacets al pesto de bròquil (* Crema de carbassó Fruita del temps	24 Crema de pastanaga (* Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	25 Panatxé de verdures (* Pasta amb tomàquet Fruita del temps	26 Cigrons guisats amb verdures (* Minestra de verdures Fruita del temps	27 (* Crema de verdures de temporada (* Arròs amb salsa de tomàquet logurt de soia
30 (* Arròs amb verdures (* Mongeta tendra amb patata Fruita del temps	31 CASTAWEEN MENÚ ESPECIAL (* Espaguetis amb salsa de carbassa i sense formatge (* Pèsols saltats amb ceba (* logurt de soia	Vegetarià		

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

PEIX FRESC **NOVA RECEPTE** **PROTEINA VEGETAL** **ECOLÒGIC**

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

Venda de proximitat

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.