

**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 Panatxé de verdures Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons Fruita del temps ecològica i de proximitat	3 Saltat d'espinacs amb panses i patates Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps ecològica i de proximitat	4 Minestra de verdures Hamburguesa mixta amb tomàquet amanit Fruita del temps ecològica i de proximitat	5 Mongeta verda amb patata Contrauixa de pollastre a la planxa amb amanida (tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica i de proximitat	6 Pèsols saltats amb ceba Luç al forn amb pebrots logurt
9 Coliflor a la gallega Pit de gall dindi amb amanida (tomàquet, blat de moro i pipes de girsol) Fruita del temps ecològica i de proximitat	10 Espinacs amb patates Llom a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica i de proximitat	11 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Pernillets de pollastre al forn amb patata al forn Fruita del temps ecològica i de proximitat	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
<b>MENÚ ESPECIAL</b> 16 Dia Mundial de l'Alimentació L'AIGUA Bròquil amb patates Truita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps ecològica i de proximitat	17 Minestra amb xampinyons Pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps ecològica i de proximitat	18 Mongeta verda amb patata Hamburguesa de coliflor i formatge amb cuscús Fruita del temps ecològica i de proximitat	19 Panatxé de verdures Fogoner al forn amb amanida (tomàquet, blat de moro i olives) Fruita del temps ecològica i de proximitat	20 Crema de verdures de temporada Pit de gall dindi a la planxa amb pebrots logurt
23 Mongeta verda amb patata Llom a la planxa amb amanida Fruita del temps ecològica i de proximitat	24 Crema de pastanaga Pit de gall dindi a la planxa amb xampinyons Fruita del temps ecològica i de proximitat	25 Panatxé de verdures Cuixa de pollastre amb cuscús Fruita del temps ecològica i de proximitat	26 Minestra de verdures Hamburguesa vegetal amb arròs Fruita del temps ecològica i de proximitat	27 Crema de verdures de temporada Bacallà al forn amb carbassó logurt
30 Saltat de verdures Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps ecològica i de temporada	<b>CASTAWEEN</b> 31 <b>MENÚ ESPECIAL</b> Crema de carbassa Llom a la planxa amb amanida Pastís de Halloween	<b>CÀTERING VERDURA/PLANXA</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.**

**Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys:** Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. **Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys:** Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

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

**PEIX FRESC** **NOVA RECEPTE** **PROTEINA VEGETAL** **Ecològic**

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

**Venda de proximitat**