

**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
<p>2</p> <p>Patates estofades amb hortalisses San Jacobos amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>Sopa de galets Pernilets de pollastre al forn amb verdures Iogurt amb panses</p>	<p>3</p> <p>Arròs amb verdures Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes Quallada amb mel</p>	<p>4</p> <p>Cigrons ECO estofats amb patates Hamburguesa de vedella amb verdures al forn Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida caprese Seitons arrebossats amb cuscús Quèfir</p>	<p>5</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot verd, vermell i ceba) Contrauixa de pollastre amb amanida (tomàquet i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Bledes amb pastanaga Lluç amb salsa verda i patates al forn Taronja amb canyella</p>	<p>6</p> <p>Tricolor de verdures Peix fresc segons mercat al forn amb ceba confitada i pebrots Fruita del temps i pa integral</p> <p>Sopa de verdures Panini de bacó i formatge Iogurt natural sense sucres</p>
<p>9</p> <p>Arròs ECO a la milanesa (formatge i carbassó) Ous durs amb amanida (tomàquet, blat de moro i pipes de girsoal) Fruita del temps</p> <p>Cabdells amb tonyina Llenguado a la llimona amb patates al forn Quallada</p>	<p>10</p> <p>Coliflor a la gallega Cap de llom amb saltat de verdures i cuscús Fruita del temps ecològica</p> <p>Arròs tres delícies Pintxos de pollastre amb verdures Bol de iogurt amb fruita</p>	<p>11</p> <p>Mongetes blanques ECO estofades amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb verdures Fruita del temps i pa integral</p> <p>Amanida de l'hort Ous durs amb pisto de verdures Iogurt natural sense sucres</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIU</b></p>	
<p>16</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL</b> Llentíes amb quinoa Nuggets de pollastre amb amanida Gelats</p>	<p>17</p> <p>Mongeta verda amb patata Truita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Sopa de l'àvia Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb amanida verda Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Arròs ECO amb verdures Saltsixes de porc a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassa i carbassó Ous saltats amb champinyons Natilles casolanes</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures de temporada Daus de gall dindi estofat amb patates Fruita del temps ecològica</p> <p>Bròquil amb pastanaga Salmó amb arròs pilaf Iogurt natural sense sucres</p>	<p>20</p> <p>Sopa d'au amb pasta Bacallà amb samfaina Fruita del temps i pa integral</p> <p>Amanida mixta Panini de bacó i formatge Iogurt se sabors</p>
<p>23</p> <p>Llacets ECO al pesto de bròquil Truita de formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Amanida de tomàquet i advocat Hummus amb crudités de verdures Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Crema de verdures de temporada Suquet de rap amb patates Fruita del temps</p> <p>Amanida caprese Lluç amb verdures al forn Quallada</p>	<p>25</p> <p>Amanida completa Contrauixa de pollastre amb cuscús Fruita del temps i pa integral</p> <p>Quinoa saltada amb verdures i gambes Poma al forn amb canyella</p>	<p>26</p> <p>Cigrons ECO guisats amb espinaacs Bunyols de bacallà amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida amb fruits secs i advocat Alites de pollastre a les fines herbes amb pebrots Quèfir</p>	<p>27</p> <p>Pèsols saltats amb patata Botifarra de pagès amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa juliana Crep vegetal amb tomàquet amanit Bol de iogurt amb fruita de temporada</p>
<p>30</p> <p>Sopa de l'àvia Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Espinacs saltades amb pinyons Tonyina amb ceba confitada Iogurt natural sense sucres</p>	<p><b>CASTAWEEEN 31</b></p> <p><b>MENÚ ESPECIAL</b> Espaguetis ECO amb salsa de carbassa i formatge Daus de vedella amb bolets i patata Pastís de Halloween</p>			

**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 RECEPTA** **PROTEINA VEGETAL** **ECOLÒGIC**

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

**Venda de proximitat**

# ESCOLA BUFALÀ BASAL ECOLÒGIC