



endermar

menús sostenibles

OCTUBRE 2021

“Celebrem la Castanyada”

Les castanyes avisen que la tardor ha arribat.

És hora de seure al voltant del foc i menjar castanyes i panellets...
Que bons!

La tardor és aquí, el fred ha arribat i els dies s’han escurçat, la natura s’ha adormit i els arbres han perdut les fulles.

Al matí, decorarem la classe amb dibuixos i gomets, que després penjarem per finestres i parets.

Moniatos, ous i ametlles!
Tot barrejat, molt barrejat, afegim sucre i està llest, ja tenim panellets!

MENÚ ESPECIAL INTEGRAL PA INTEGRAL DENOMINACIÓ D'ORIGEN
PEIX FRESC NOVA RECEPTA PROTEÏNA VEGETAL ECOLÒGIC
ELABORACIÓ CASOLANA BENESTAR ANIMAL KM 0

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA LLUÍS VIVES SENSE PORC

4

Arròs a la milanesa (formatge i carbassó)
(* Hamburguesa d’au amb xampinyons saltats i patata brava
Fruita del temps i pa integral

5

Fideus a la cassola amb pastanaga i carbassó
Ous gratinats amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps ecològica

6

Crema de broquil
(* Canelons d’espinaacs amb beixamel i gratinats
Fruita del temps

7

Amanida de patata (patata, tonyina, pebrot i olives)
Lluç enfarinat i fregit amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de gira-sol)
logurt sostenible natural sense sucre

8

Mongetes blanques guisades amb hortalisses (pastanaga i porro)
Pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps

11

Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet i formatge)
Trita de carbassó amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

12

FESTIU

13

Mongeta verda amb patata
(* Botifarra d’au amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps ecològica

14

(* Llenties guisades amb verdures
Cuixa de pollastre a les fines herbes al forn amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

15

Arròs amb tomàquet
Peix fresc segons mercat en salsa verda amb pèsols
Fruita del temps i pa integral

18

Amanida de llacets (blat de moro, tonyina i pastanaga)
Trita de patata i ceba amb amanida (enciam i olives)
Fruita del temps ecològica

19

Mongetes blanques a la marinera
Gall dindi al ximurri amb amanida (enciam i tomàquet)
Fruita del temps

20

Purè de carbassó amb formatge
(* Ous durs en salsa de verdures i patates fregides
Fruita del temps i pa integral

21

(* Arròs 3 delícies (pèsols, truita i pastanaga)
Tonyina amb salsa de tomàquet i ceba
logurt sostenible natural sense sucre

22

Cigrons guisats amb bledes
Contraçuixa de pollastre a la limona amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

25

Espaguetis a la carbonara de xampinyons (crema de llet, ceba i xampinyons)
Calamars a la romana amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita del temps

26

Llenties guisades amb arròs
(* Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)
Fruita del temps ecològica

27

Amanida de patata (patata, tonyina i maionesa)
Ales de pollastre amb salsa barbacoa i cuscús
Fruita del temps

28

Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur)
Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives negres)
Fruita del temps i pa integral

29

MENÚ CASTANYADA

Crema de carbassa amb crostons
Estofat de vedella amb bolets
Pastís de castanyada

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

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós