

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

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**



**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 Fideus a la cassola amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot verd, vermill i ceba) (*) Nuggets vegans amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps	3 Panatxé de verdures Trita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	4 Crema de carbassa i pastanaga Cigrons estofats amb patates Fruita del temps <b>ecològica</b>	5 Patates estofades amb hortalisses (*) Trita francesa amb amanida (tomàquet i blat de moro) <b>logurt sostenible natural sense sucre</b>	6 Minestra de verdures <b>Peix fresc segons mercat</b> al forn amb ceba confitada i pebrots Fruita del temps i <b>pa integral</b>
9 Arròs a la milanesa (formatge i carbassó) Ous durs amb amanida (tomàquet, blat de moro i pipes de girasol) Fruita del temps	10 Coliflor a la gallega (*) Lluç al forn amb saltat de verdures Fruita del temps <b>ecològica</b>	11 Mongetes blanques estofades amb verdures (*) Trita francesa al forn amb verdures Fruita del temps i <b>pa integral</b>	12 <b>FESTIU</b>	13 <b>LLIURE DISPOSICIÓ</b>
16 <b>MENÚ ESPECIAL</b> Amanida completa (enciam, cogombre, tomàquet, blat de moro, olives i pipes de girasol) Llentíes amb quinoa Gelats	17 Mongeta verda amb patata Trita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps	18 Arròs amb verdures (*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) <b>logurt sostenible natural sense sucre</b>	19 Crema de verdures de temporada (*) Remenat d'ous amb patates Fruita del temps <b>ecològica</b>	20 (*) Sopa vegetal amb pasta Bacallà amb samfaina Fruita del temps i <b>pa integral</b>
23 Llacets al pesto de bròquil Trita de formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps	24 Crema de verdures de temporada Lluç al forn amb patates Fruita del temps	25 Amanida completa (*) Trita de carbassó amb cuscús Fruita del temps i <b>pa integral</b>	26 Cigrons guisats amb espinacs Bunyols de bacallà amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps <b>ecològica</b>	27 Pèsols saltats amb patata (*) Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) <b>logurt sostenible natural sense sucre</b>
30 Sopa de peix amb arròs (*) Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	31 <b>CASTAWEEN</b> <b>MENÚ ESPECIAL</b> Espaguetis amb salsa de carbassa i formatge (*) Peixet al forn amb bolets i patata Pastís de Halloween			

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.

**INSTITUT-ESCOLA RAFAEL ALBERTI**

**SENSE CARN**

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