



endermar



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



# BASAL

4

Puré de patates amb bacó  
Estofat de gall dindi amb xampinyons  
Fruita del temps ecològica

Salmorejo amb pernil i ou dur  
Ous durs amb pisto de verdures  
logurt amb ametlles

5

Arròs amb tomàquet  
Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Panató  
Lluç a la planxa amb espàrrecs verds  
Natilles

6

Llenties estofades amb magra (tomàquet, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps i pa integral

Crema de verdures  
Gall dindi a la planxa amb patates  
logurt

7

Coliflor gratinada (beixamel de farina de blat de moro i formatge)  
Botifarra de pages amb seques  
logurt

Sopa d'au  
Salmó al papillot  
Maduixes amb suc de taronja

8

Macarrons integrals a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i pastanaga)  
Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

Amanida de l'hort  
Burrito de vedella i verdures  
logurt

11

Pèsols saltats amb bacó i patata  
Canelons de carn amb beixamel gratinats  
Fruita del temps

Amanida verda  
Pinxos morunos amb patates  
logurt

12

## FESTIU

13

Arròs 3 delícies (truita, pastanaga, pernil dolç i pèsols)  
Fogoner al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps ecològica

Amanida de pasta  
Bistec a la planxa amb verdures  
logurt

14

Cigrons estofats amb xoriçó  
Daus de pollastre saltats amb verdures (pastanaga, ceba i carbassó)  
Fruita del temps

Espinacs amb beixamel  
Lluç arrebossat amb carxofes al vapor  
logurt

15

Fideuà vegetal (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps i pa integral

Amanida mixta  
Panini de bacó i formatge  
logurt

18

Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)  
Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

Cabdells amb tonyina  
Bunyols de bacallà  
logurt

19

Amanida de pasta (pastanaga, tonyina, blat de moro i olives)  
Llom adobat amb patates fregides  
Fruita del temps ecològica

Mongeta verda amb patata  
Ous remenats amb alls tendres i xampinyons  
Quèfir

20

Paella mixta (magra de porc i preparat marinera)  
Llucet a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps i pa integral

Amanida de patata  
Pollastre a la planxa amb cuscús  
logurt

21

Bròcoli amb patata  
Calamars a la romana amb arròs blanc  
logurt

Llibrets de llom farcits de pernil dolç i formatge amb patates i amanida verda  
Fruita del temps

22

Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i pebrot verd i vermell)  
Truita de patata amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

Amanida cèsar  
Pizza margarita

25

Cigrons saltats amb tomàquet i ou dur  
Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps

Crema de xampinyons  
Truita d'all tendres amb patates  
logurt

26

Macarrons amb tomàquet i tonyina  
Daus de gall dindi saltats amb pebrots  
Fruita del temps ecològica i pa integral

Mongeta verda amb patata  
Seitons arrebossats amb amanida  
logurt

27

Mongetes blanques amb hortalisses (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Puré d'enciam  
Llom adobat amb pebrots  
logurt amb fruita

28

Arròs amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Cuixa de pollastre al mix grill amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

Col a la gallega  
Orada al forn amb ceba i pastanaga  
Quèfir

29

### MENÚ CASTANYADA

Crema de carbassa  
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

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.