



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

SENSE MARISC

4

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

5

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

6

Llentíes 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**

7

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

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

11

Pèsols saltats amb bacó i patata
(*) Llom al forn amb xampinyons
Fruita del temps

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**

14

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

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**

18

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

19

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

20

(*) Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)
Llucet a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps **i pa integral**

21

Bròcoli amb patata
(*) Gall dindi saltat amb arròs blanc
logurt

22

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

25

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

26

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

27

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

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

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

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