

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!

MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTA

PROTEÏNA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Venda de proximitat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Patates estofades amb hortalisses San Jacobos amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita del temps Sopa de galets Pernilets de pollastre al forn amb verdures Iogurt amb panses	3 Arròs amb verdures Trita 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 ECO estofats amb patates Fruita del temps ecològica Amanida caprese Seitons arrebossats amb cuscús Quèfir	5 Fideus ECO a la cassola amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot verd, vermill i ceba) Contracuixa de pollastre amb amanida (tomàquet i blat de moro) Iogurt sostenible natural sense sucre Bledes amb pastanaga Lluç 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 pa integral Sopa de verdures Panini de bacó i formatge Iogurt natural sense sucres
9 Arròs ECO 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 Mongetes blanques ECO estofades amb hortalisses Pernilets de pollastre al forn amb verdures Fruita del temps i pa integral Amanida de l'hort Ous durs amb pisto de verdures Iogurt natural sense sucres	11 Crema de carbassó Cap de lllom amb saltat de verdures i cuscús Fruita del temps ecològica Arròs tres delícies Pintxos de pollastre amb verdures Bol de iogurt amb fruita	12 FESTIU	
16 MENÚ ESPECIAL Amanida completa (enciam, cogombre, tomàquet, blat de moro, olives i pipes de girasol) Llentíes ECO amb quinoa Gelat	17 Mongeta verda amb patata Trita francesa amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Fruita del temps Sopa de l'avia Llibrets de lllom farcits de pernil dolç i formatge amb amanida verda Fruita del temps	18 Arròs ECO amb verdures 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 ecològica Bròquil amb pastanaga Salmó amb arròs pilaf Iogurt natural sense sucres	20 Sopa d'au amb pasta ECO Bacallà amb samfaina Fruita del temps i pa integral Amanida mixta Panini de bacó i formatge Iogurt se sabors
23 Llacets ECO al pesto de bròquil Trita de formatge amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) Iogurt sostenible natural sense sucre Amanida de tomàquet i advocat Hummus amb crudités de verdures Fruita del temps	24 Crema de verdures de temporada Suquet de rap amb patates Fruita del temps i pa integral Amanida caprese Lluç amb verdures al forn Quallada	25 Amanida completa Contracuixa de pollastre amb cuscús Iogurt sostenible natural sense sucre Quinoa saltada amb verdures i gambes Poma al forn amb canyella	26 Cigrons ECO guisats amb espinacs Bunyols de bacallà amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps ecològica Amanida amb fruits secs i advocat Alites de pollastre a les fines herbes amb pebrots Quèfir	27 Mongeta verda amb patata Botifarra de pagès amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps Sopa juliana Crep vegetal amb tomàquet amanit Bol de iogurt amb fruita de temporada
30 Sopa de peix amb arròs ECO Pollastre al forn amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps Espinacs saltats amb pinyons Tonyina amb ceba confitada Iogurt natural sense sucres	CASTAWEEN 31 MENÚ ESPECIAL Espaguetis ECO 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.