



CULTURA PRÀCTICA BASAL

**ENDER
CONSELL**

OCTUBRE

LA CASTANYADA

A una cabanya del bosc, viuen l'Ender i la Mar i amb una castella sota els braços, surten tots els matins a buscar castanyes per les muntanyes. Busquen branca per branca, fulla per fulla, per terra i fins i tot sota les pedres. Quan ja en tenen bastants, preparen les castanyes i ens expliquen històries dels seus viatges.

És hora d'asseure's al voltant del foc i menjar castanyes i panallets ... Que bons! Ja està aquí la tardor, el fred ha arribat i els dies s'han escurçat, la naturalesa s'ha quedat adormida i els arbres han perdut les seves fulles.

Al matí, decorarem amb dibuixos i gornets, que després penjarem per finestres i parets.

Moniatos, ous i ametlles! Tot barrejat, molt barrejat, afegirem el sucre i llestos, ja tenim els Panallets!

Celebra "La Castanyada" amb l'Ender i la Mar i menja castanyes, moniatos i panallets.



<p>Dilluns 5</p> <p>Macarrons a la boloñesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet, ceba i pastanaga) Pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Minestra de verdures Llonça de porc amb patates fregides logurt amb fruits vermells</p>	<p>Dimarts 6</p> <p>Arròs amb verdures (pebrot, pastanaga, carbassó i ceba) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Sopa de galets Llenguado a la planxa amb verdures Quallada</p>	<p>Dimecres 7</p> <p>Cigrons amb tomàquet i ou dur Llom adobat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida de formatge de cabra Ous ferrats amb patates logurt</p>	<p>Dijous 8</p> <p>Sopa de galets Bacallà amb samfaina (albergínia, carbassó, ceba, pebrot i tomàquet) logurt</p> <p>Wok d'arròs amb verdures i gambes Rodanxes de plàtan amb xocolata</p>	<p>Divendres 9</p> <p>Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda) Estofat de porc amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, enciam, tomàquet, formatge i ceba caramel·litzada logurt</p>
<p>Dilluns 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 13</p> <p>Espirals amb tomàquet i tonyina Truita de patata i carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Bistec a la planxa amb espàrrecs verds Natilles</p>	<p>Dimecres 14</p> <p>Patates d'Olot Lluç amb salsa marinera Fruita del temps</p> <p>Sopa d'au amb pistons Pollastre a la planxa amb verdures logurt</p>	<p>Dijous 15</p> <p>(*Arròs amb tomàquet Llom al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt</p> <p>Panató Ous durs amb pisto de verdures Maduixes amb suc de taronja</p>	<p>Divendres 16</p> <p>Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i pebrot) Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida de l'hort Burrito de vedella i verdures Quesir</p>
<p>Dilluns 19</p> <p>Amanida de llacets (pastanaga, tonyina, olives i blat de moro) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassa Pollastre saltat amb verdures logurt</p>	<p>Dimarts 20</p> <p>Pèsols saltats amb ceba i bacó Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Coliflor amb beixamel Llibrets de llom amb patates logurt amb fruits secs</p>	<p>Dimecres 21</p> <p>Amanida russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta verda, olives, ou dur, tonyina i maionesa) Goulash de vedella amb pastanaga i patata Fruita del temps</p> <p>Crema d'espàrrecs Salmó al forn amb verdures Quallada</p>	<p>Dijous 22</p> <p>Paella marinera (tomàquet, pebrot i pèsols) Daus de pollastre amb verdures saltades (mongeta verda, albergínia, pastanaga i ceba) logurt</p> <p>Purè de coliflor Ous farcits de tonyina Magrana desgranada</p>	<p>Divendres 23</p> <p>Mongeta verda amb patata Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Amanida mixta Panini de bacó i formatge Formatge fresc amb mel</p>
<p>Dilluns 26</p> <p>Macarrons a la arrabiata (tomàquet i xoriço) Sorrell a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Cabdells amb picadillo Albergínia farcida de carn picada i gratinada logurt</p>	<p>Dimarts 27</p> <p>Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga i pebrot) Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quesir</p>	<p>Dimecres 28</p> <p>Arròs a la cubana (tomàquet i ou dur) Mandonguilles amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes logurt</p>	<p>Dijous 29</p> <p>Gratén de patates (beixamel i bacó) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Salmorejo amb pernil i ou dur Gall dindi a la planxa amb patata al forn Quallada amb nous</p>	<p>Divendres 30</p> <p>MENÚ CASTANYADA Crema de carbassa Hamburguesa amb patates Pastís de castanyada</p> <p>Bolets de temporada saltats amb picada Llom amb salsa de castanyes Panallets, castanyes i moniatos</p>

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Empresa certificada ISO 9001, 14001 i 22000.
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.

