



endermar

# ENDER CONSELL

## OCTUBRE 2017

### BENVINGUDA TARDOR!

Ja comença el temps del fred i obrirem els armaris per buscar les primeres peces de roba de màniga llarga per donar la benvinguda a la tardor, temps de castanyes, moniatos i panallets!

Aquest mes celebrarem la castanyada i provarem els plats típics d'aquesta diada: uns boníssims panallets. I us explicarem com torrar al punt les castanyes al forn per disfrutar-les els primers caps de setmana d'aquesta nova època de l'any.

A més a més de les castanyes i els panallets, la fruita confitada és també un menjar típic d'aquesta singular festa.

Gaudirem de les primeres sopes que tant us agraden i dels deliciosos estofats de llegums que ens ajudaran a fer-nos forts per afrontar l'hivern que se'ns acosta.

I que no faltin les carbasses! Per fer unes delicioses cremes o per buidar-les i fer unes divertides llums per decorar la casa!

<b>Dilluns 2</b> Macarrons (sense gluten) carbonara (nata, ceba i bacó) Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	<b>Dimarts 3</b> Sopa de brou amb fideus (sense gluten) Lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	<b>Dimecres 4</b> Bròquil amb patates Estofat de vedella amb xampinyons logurt	<b>Dijous 5</b> Arròs a la cassola amb verdures (albergínia, pastanaga i carbassó) Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	<b>Divendres 6</b> Mongetes blanques estofades amb verdures (porro i pastanaga) Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps
<b>Dilluns 9</b> Mongeta verda amb patata Mandonguilles mixtes amb salsa i xampinyons Fruita del temps	<b>Dimarts 10</b> Espirals (sense gluten) napolitana (tomàquet i formatge ratllat) Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	<b>Dimecres 11</b> Llenties estofades amb verdures Gall dindi al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps	<b>Dijous 12</b> <b>FESTIU</b>	<b>Divendres 13</b> Arròs amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps
<b>Dilluns 16</b> Espaguetis (sense gluten) saltats amb verdures (pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga i ceba) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	<b>Dimarts 17</b> Sopa amb galets (sense gluten) Limanda a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) logurt	<b>Dimecres 18</b> Paella de carn (pollastre) Truita de patates i carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps	<b>Dijous 19</b> Cigrons estofats amb carbassa Llom amb samfaina (pebrot verd, pebrot vermell, albergínia i tomàquet) Fruita del temps	<b>Divendres 20</b> Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Hamburguesa mixta amb sofregit de tomàquet Fruita del temps
<b>Dilluns 23</b> Llenties estofades amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	<b>Dimarts 24</b> Arròs a la cassola amb verdures (albergínia, pastanaga i carbassó) Mandonguilles mixtes amb salsa jardineria (patata, pastanaga i mongeta verda) Fruita del temps	<b>Dimecres 25</b> Sopa d'au amb fideus (sense gluten) Llom en salsa de verdures Fruita del temps	<b>Dijous 26</b> Macarrons (sense gluten) bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt	<b>Divendres 27</b> Crema de verdures de temporada Cuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps
<b>Dilluns 30</b> Arròs a la cassola amb verdures (albergínia, pastanaga i carbassó) Bistec de vedella a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps	<b>Dimarts 31</b> Crema de carbassa i moniato Cuixa de pollastre rostida amb patates al forn Panallets especials	<b>Escola Mare de Déu de la Soledat</b> Sense gluten		

