



ENDER CONSELL

OCTUBRE
2018

BENVINGUDA TARDOR!

Arriba la tardor, la natura dorm, els arbres perden les fulles, el fred arriba i s'escurcen els dies. És hora d'estar al voltant del foc, de castanyes torrades i menjar panellets... Que bons!

En una cabanya del bosc, viuen l'Ender i la Mar, que amb una cistella sota el braç, busquen castanyes a la muntanya. Busquen branca per branca, fulla per fulla, a terra i fins i tot sota les pedres i quan tenen prou, preparen les castanyes i expliquen històries dels seus viatges, ja que tothom els coneix com els castanyers viatgers.

Al matí decorarem amb dibuixos i gomets i després els penjarem en finestres i parets.

Barrejar, barrejar tot ben barrejat: moniatos, ou i ametlla, que quedi ben lligat! Barrejar, barrejar tot ben barrejat i posar sucre i ja els tenim acabats, ja tenim els Panellets!

Celebra la castanyada amb l'Ender i la Mar i menja castanyes, moniatos i panellets.



<p>Dilluns 1</p> <p>Arròs amb verdures (carbassó i pastanaga) Varetes de lluç amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Hummus amb <i>palitos</i> de pastanaga Gall dindi al forn amb patata i bleda logurt</p>	<p>Dimarts 2</p> <p>Mongeta tendra amb patata al vapor Rodó de vedella amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Quinoa amb verdures i gambes logurt amb nous i mel</p>	<p>Dimecres 3</p> <p>Llenties estofades amb arròs Salsitxes al forn amb salsa de tomàquet logurt</p> <p>.....</p> <p>Amanida amb fruits secs Salmó a la planxa amb arròs saltat Fruita del temps</p>	<p>Dijous 4</p> <p>Sopa de pistons Trita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Fideus xinos amb verdures Tires de vedella en salsa i sèsam logurt</p>	<p>Divendres 5</p> <p>Espirals a la bolonyesa Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Pizza de verdures amb tonyina logurt amb fruita del temps</p>
<p>Dilluns 8</p> <p>Saltejat de mongeta tendra amb patata Canelons gratinats amb salsa de ceps Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Col a la gallega Gall dindi al planxa amb patates dau Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 9</p> <p>Cigrons estofats amb verduretes (porro i pastanaga) Pollastre al forn amb poma logurt</p> <p>.....</p> <p>Minestra de verdures Trita francesa amb formatge i patata al forn logurt</p>	<p>Dimecres 10</p> <p>Crema de verdures (carbassó i pastanaga) Botifarra de porc amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Wok d'arròs amb verdures Llenguado al forn amb verdures logurt</p>	<p>Dijous 11</p> <p>Macarrons a <i>la carbonara</i> (ceba, nata i bacó) Peix fresc segons mercat arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures Batut de fruita i iogurt casolà</p>	<p>Divendres 12</p> <p>FESTIU</p>
<p>Dilluns 15</p> <p>Purè de verdures Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Flam</p> <p>.....</p> <p>Mongeta tendra amb patata Lluç al planxa amb patates dau Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 16</p> <p>Sopa de l'àvia amb galets Hamburguesa de vedella amb formatge i patates Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Espinacs amb patata Ous al forn amb pisto de verdures Quallada</p>	<p>Dimecres 17</p> <p>Llenties a la riojana Pollastre rostit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Sopa de tomàquet Peixet al forn amb verdures logurt</p>	<p>Dijous 18</p> <p>Arròs amb salsitxes Trita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Pèsols amb patates Llom en adob amb pebrots Fruita del temps</p>	<p>Divendres 19</p> <p>Espaguets amb salsa de formatge Bacallà amb samfaina (pebrot verd, pebrot vermell, albergínia i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Crep de pollastre i formatge amb amanida logurt</p>
<p>Dilluns 22</p> <p>Arròs amb costella Trita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Crema de carxofes Rodó de vedella amb hummus logurt</p>	<p>Dimarts 23</p> <p>Mongeta tendra saltada amb bacon i patata Mandonguilles mixtes a la jardineria Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Mix de verdures gratinades Peixet a la llimona amb patates dau Macedònia</p>	<p>Dimecres 24</p> <p>Mongetes blanques amb verdures (porro i pastanaga) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt</p> <p>.....</p> <p>Pa de sèsam amb hamburguesa vegetal, formatge, tomàquet i enciam logurt</p>	<p>Dijous 25</p> <p>Macarrons a la bolonyesa Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Panató de verdures Broquetes de gall dindi amb arròs saltat logurt</p>	<p>Divendres 26</p> <p>Sopa amb fideus Estofat de vedella amb arròs saltat Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Crema d'espinacs Trita francesa amb formatge i carbassó al forn logurt</p>
<p>Dilluns 29</p> <p>Crema de carbassó Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Bledes amb patates Mero al forn amb verdures logurt</p>	<p>Dimarts 30</p> <p>Arròs a la cubana Peix a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives) logurt</p> <p>.....</p> <p>Crema de porros Bistec de vedella a la planxa amb patates logurt</p>	<p>Dimarts 31</p> <p>LA CASTAÑADA Purè de carbassa Cuixa de pollastre rostida amb xips de boniato Postre</p> <p>.....</p> <p>Amanida tèbia amb carbassa i formatge Quiché cassolana d'ou i verdures Batut de fruita i iogurt casolà</p>	<p>Escola Maria Auxiliadora Salesianes de Sepúlveda</p> <p>BASAL</p>	

