



# 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><b>Dilluns 1</b></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><b>Dimarts 2</b></p> <p>Bròquil 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><b>Dimecres 3</b></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><b>Dijous 4</b></p> <p>Sopa de pistons Ous durs amb beixamel gratinats Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Fideus xinos amb verdures Tires de vedella en salsa i sèsam logurt</p>	<p><b>Divendres 5</b></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><b>Dilluns 8</b></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 forn amb patates dau Fruita del temps</p>	<p><b>Dimarts 9</b></p> <p>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Pollastre al forn amb poma logurt</p> <p>.....</p> <p>Minestra de verdures Trita francesa amb formatge i patata al forn</p>	<p><b>Dimecres 10</b></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><b>Dijous 11</b></p> <p>Macarrons a la carbonara (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><b>Divendres 12</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p><b>Dilluns 15</b></p> <p>Tricolor de verdures (mongeta tendra, patata i pastanaga) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Flam</p> <p>.....</p> <p>Mongeta tendra amb patata Lluc al forn amb patates dau</p>	<p><b>Dimarts 16</b></p> <p>Espaguetis amb salsa de formatge Bacallà amb samfaina (pebro verd, pebro vermell, albergínia i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Espinacs amb patata Ous al forn amb pisto de verdures Ovallada</p>	<p><b>Dimecres 17</b></p> <p>Arròs amb salsitxes Trita d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Sopa de tomàquet Peixet al forn amb verdures Iogurt</p>	<p><b>Dijous 18</b></p> <p>Llenties a la riojana Pollastre rostit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Pèsols amb patates Llom en adob amb pebrots Fruita del temps</p>	<p><b>Divendres 19</b></p> <p>Sopa de l'àvia amb galets Hamburguesa de vedella amb patates Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Crep de pollastre i formatge amb amanida logurt</p>
<p><b>Dilluns 22</b></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 Iogurt</p>	<p><b>Dimarts 23</b></p> <p>Bledes saltades amb bacó 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><b>Dimecres 24</b></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><b>Dijous 25</b></p> <p>Sopa amb fideus Estofat de vedella amb arròs saltat Fruita del temps</p> <p>.....</p> <p>Panató de verdures Broquetes de gall dindi amb arròs saltat logurt</p>	<p><b>Divendres 26</b></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>Crema d'espinacs Trita francesa amb formatge i carbassó al forn</p>
<p><b>Dilluns 29</b></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 Iogurt</p>	<p><b>Dimarts 30</b></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 Iogurt</p>	<p><b>Dimarts 31</b></p> <p>Puré 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>Col·legi Maria Auxiliadora Salesianes de Terrassa</p> <p><b>BASAL</b></p>	

