



**Enric Morera, 5- Pol. Ind. FOINVASA
08110 Montcada i Reixac (Barcelona)
Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456
www.endermar.com**

**CIF B-60936549
2607541/B 26-05570/CAT**

Aliments prebiòtics i probiòtics

Aquests aliments s'inclouen dintre dels aliments funcionals (aliments que aporten beneficis addicionals)

Els **prebiòtics** són ingredients no digeribles que afavoreixen el creixement dels bacteris intestinals beneficiosos

Els **probiòtics** són aliments que contenen microorganismes vius que promouen el desenvolupament dels bacteris intestinals beneficiosos són el "*Lactobacillus acidophilus* i *bifidus*", en la actualitat són els únics que hi ha i es troben els iogurts i les llets fermentades.

Beneficis: Prevenen i ajuden a tractar malalties (diarrea, restrenyiment, diabetis...), milloren la digestió i estimulen les defenses.

Cal tenir en compte que **no són indispensables**. Amb una dieta equilibrada i encallada es obtenen els beneficis que prometen, per si sols no guareixen ni prevenen.

Menú Escolar Endermar Març 2009

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Puré de pastanaga i ceba	Espaguetis amb tonyina	Sopa de fideus	Patates estofades	Llenties amb arròs
Truita de patates amb amanida	Botifarra amb patates	Pit de pollastre arrebossat amb patates	Calamars a la romana amb amanida	Llenguado a la marinera amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Mongetes tendres amb patates	Arròs amb pollastre	Espirals amb tomàquet	Cigrons estofats amb patates	Sopa de pipes
Salsitxes amb tomàquet i patates	Truita francesa amb pernil dolç i amanida	Pollastre al forn amb patates	Lluç arrebossat amb amanida	Llom la forn amb salsa de verdures i patates
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Llenties estofades	Macarrons bolonyesa	Sopa de peix	Arròs ala cubana (amb ou dur)	Puré de verdures
Truita de patates amb amanida	Croquetes de pollastre amb amanida	Mandonguilles amb salsa	Lluç al forn amb amanida	Llom arrebossat amb patates
Fruita del temps	Fruita del temps	Flam	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa d'estrelletes	Tricolor de verdures	Paella	Mongetes blanques estofades	Tallarines amb tonyina
Botifarra amb patates	Estofat de vedella amb pèsols i xampinyons	Llenguado arrebossat amb amanida	Truita francesa amb pernil dolç i amanida	Bunyols de bacallà amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Puré de carbassó amb formatge	Arròs amb tomàquet			
Truita de patates amb amanida	Hamburguesa amb amanida			
Fruita del temps	Fruita del temps			