



Crta. De Santiga, 64
08291 Ripollet (Barcelona)
Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456
www.endermar.com

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

Els calçots

Els calçots són un dels productes més arrelats a les tradicions festives catalanes que es consumeixen de manera col·lectiva. Reben aquest nom per la manera de conrear, es tracta d'anar calçant amb terra el brot d'una ceba tendra, de manera que el resultat és un brot blanc, tendre i amb gust dolç. Es solen coure posant-los directament al foc i es serveixen damunt d'una teula acompanyats amb salsa romesco. No és un producte energètic de per si però cal tenir en compte l'aportació calòrica de la salsa. Tenen un contingut de vitamines anticancerígenes i se'ls atribueix propietats anti-oxidants i anti-inflamatòries.



Sense gluten

Menú Escolar Endermar – Març 2011

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOURS GRAS	DIVENDRES 4
	Llenties estofades amb arròs	Mongeta tendra saltejada amb pernil	Sopa de galets (*)	Arròs amb tomàquet
	Pintxitos morunos amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Contracuixa de pollastre amb patates	Truita de botifarra blanca (*) amb amanida (enciam, pastanaga i brots de soja)	Cuixa de porc al forn amb salsa de verdures
	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOURS 10	DIVENDRES 11
SETMANA BLANCA				
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOURS 17	DIVENDRES 18
Sopa d'au amb fideus (*)	Paella mixta	Mongeta seca estofada amb costella	Macarrons a la napolitana (*)	Coliflor gratinada (*)
Estofat de gall dindi amb patata dau	Salmó amb muselina de tomàquet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Truita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, soja i pastanaga)	Llom arrebossat amb patates (*)
Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOURS 24	DIVENDRES 25
Patates estofades amb sípia	Mongeta tendra saltejada	Fideus a la cassola (*)	Arròs amb tomàquet	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, porros i ceba)
Lluç a la planxa (*) amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Roti de vedella (*) amb salsa de verdura amb arròs blanc	Rap amb salsa d'ametlles	Botifarra de pagès amb amanida (enciam, pastanaga i brots de soja)	Truita de formatge amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOURS 31	DIVENDRES
Crema de porro (*)	Arròs amb verdures	Jornada gastronòmica mexicana Sopa d'au amb i curri (*)	Cigrons estofats amb espinacs	
Llom a la planxa amb patates (*)	Lluç al forn (*) amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)	Burritos mexicans (*) de pollastre amb amanida (Enciam i blat de moro)	Salmó a la papillote (*) amb amanida (enciam, pastanaga i brots de soja)	
Fruita del temps	Fruita del temps	Natilles de xocolata	Fruita del temps	

Menús elaborats per Victoria Monserrate Gil, diplomada en Nutrició Humana i Dietètica

