



www.endermar.com
 CIF B-60936549
 2607541/B 26-05570/CAT

La orxata de xufia

La orxata és una beguda refrescant i nutritiva amb una llarga tradició al nostre país.

La xufia, és un tubercle, i és el principal ingredient que s'utilitza en l'elaboració de la orxata.


A nivell de composició, el nutrient més important són els hidrats de carboni, per això parlem de una beguda energètica. També es troben en petites quantitats greixos insaturats, proteïnes i minerals (magnesi, fòsfor, calci i ferro).

Encara que el seu aspecte recordi a la llet de vaca, el seu valor nutritiu és molt diferent. Per començar la orxata no conté lactosa ni caseïnes (sucres i proteïnes característiques de la llet de vaca), ni vitamina B12 i terol. Aquesta beguda també li confereixen propietats que conté unes substàncies (enzims) que faciliten la



SENSE GLUTEN

Menú Escolar Endermar Juny 2011

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|---|--|--|---|--|
| | | Mongetes tendres amb patates i pastanaga | Sopa amb fideus (*) i cigrons | Jornada gastronòmica Andalusiana Amanida Andalusiana Tires de calamar(*) amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre) Gelats (*) |
| | | Contraeix de pollastre al forn amb patates i ceba | Truita francesa amb tonyina i amanida (enciam, pastanaga i olives) | |
| | | Fruita del temps | Fruita del temps | |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Lenties estofades amb patates | Amanida de pasta (*)tricolor (tomàquet, olives, pernil dolç, tonyina i ou dur) | Sopa de pistons (*) | Mongetes tendres saltejats amb bacon | Amanida russa (patata, pastanaga, pèsols, tonyina i ou dur) |
| Llom a la planxa (*)amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) | Rap a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de mor) | Truita de patates i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i soja) | Pollastre al forn amb poma i patates | Rodó de vedella amb xampinyons |
| Fruita del temps | Fruita del temps | iogurt | Fruita del temps | Fruita del temps |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| | Arròs amb sofregit de tomàquet | Cigrons a la cassola amb bledes | Mongetes tendres amb patates | Amanida pasta (*) (espirals, tomàquet, ou dur, tonyina i olives) |
| FESTA | Bacallà a la planxa (*) amb amanida (enciam, olives i blat de moro) | Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i blat de mor) | Mandonguilles (*) de vedella i porc amb salsa d'ametlles | Contraeix de pollastre a la planxa amb all i julivert i amanida (enciam, tomàquet i olives) |
| | Fruita del temps | iogurt | Fruita del temps | Fruita del temps |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS | DIVENDRES |
| Crema de verdures (amb pastanaga, bledes i ceba) (*) | Tallarines (*) amb tomàquet i formatge | MENÚ ESPECIAL !!! (*) Amanida, Pizza, salsitxes Frankfurt, patates xips i tires de pollastre Gelats (*) |  | |
| Truita de patates amb amanida | Hamburguesa de vedella a la planxa amb formatge i ceba | | | |
| Fruita del temps | Fruita del temps | | | |

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d' Endermar

Tot l'equip d'Endermar us desitja un feliç estiu

