



**Crta. De Santiga, nº 64. 08291
Ripollet (Barcelona)
Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456
www.endermar.com**

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

Jornada Gastronòmica de Turquia

La **gastronomia de Turquia** correspon al conjunt de costums culinàries dels habitants de les regions de Turquia, ubicades a Europa i Àsia. La seva cuina és molt reconeguda en l'actualitat, ja que ha influenciat en la resta de cultures, pel que fa en l'ús de les espècies, carns guisades, etc. Els plats típics es caracteritzen per ser elaborats amb gran varietat d'ingredients, es pot dir que quasi tots ells són molt equilibrats des del punt de vista nutricional, ja que barregen molt bé els hidrats de carboni (la pasta, l'arròs...), amb proteïnes (la carn o el peix) i les verdures. L'ús de les espècies es poden estendre a gran nombre de plats turcs, una de les característiques que la diferencien de la resta de gastronomies. Les espècies es comercialitzen en nombrosos mercats ubicats al carrer o a grans mercats com el "Gran Bazar de les espècies". Un dels plats estrella, reconegut internacionalment és el "kebab", tot i que a Turquia s'amplia el concepte infundat als locals de menjar ràpida, "Kebab" significa carn guisada i és la base de nombrosos plats típics.



Escola Roser Capdevila (CUINA PROPIA) SENSE GLUTEN

ESCOLA ROSER CAPDEVILÀ

Menú Escolar Endermar NOVEMBRE 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			FESTA	
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Sopa amb fideus <i>ecològics</i> (*)	Mongetes tendres i patata	Arròs marinera	Cigrons <i>ecològics</i> estofats amb verdures (pastanaga i porro)	Espaguetis (*) <i>ecològics</i> amb tomàquet i tonyina
Truita de patates amb ceba i amanida (enciam i tomàquet)	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Botifarra a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, olives i ceba)	Bacallà al forn (*) amb amanida (enciam, tomàquet i olives)	Pollastre al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i ceba)
Fruita del temps	Fruita del temps <i>eco.</i>	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Llenties <i>ecològiques</i> estofades amb arròs	Macarrons (*) a la Napolitana (ceba, tomàquet i formatge)	Arròs amb verdures (albergínia, carbassó i ceba)	Jornada Gastronòmica de Turquia  Crema de xampinyons Pa sense gluten (*) amb carn, verdures i ceba <i>Delícies turques</i>	Fideus (*) <i>ecològics</i> a la cassola
Salsitxes al forn amb amanida (enciam, cogombre i olives negres)	Mero al forn amb salsa i verdures (porros, pastanaga i mongetes tendres)	Pollastre a la planxa (*) amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)		Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
Fruita del temps	Fruita del temps <i>eco.</i>	Iogurt		Fruita del temps
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Patates estofades amb sípia	Espirals (*) <i>ecològiques</i> a la carbonara	Tricolor de verdures (patata, mongetes tendres i pastanaga)	Mongetes blanques <i>ecològiques</i> estofades amb verdures	Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa (*) amanida (enciam i pebrots)	Tilapia al forn amb patata i ceba	Hamburguesa amb samfaina i amanida (enciam, blat de moro i soia)	Truita de patates amb amanida (enciam i pastanaga)	Rodó de gall dindi amb verdures (pèsols, porro i pastanaga)
Fruita del temps	Fruita del temps <i>eco.</i>	Natilles de xocolata	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Llenties <i>ecològiques</i> amb xoriço i costella	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)	Crema de verdures (patata, bledes, pastanaga i ceba)	Macarrons (*) <i>ecològics</i> nyesa (tomàquet, carn de porc i vedella) i formatge	Sopa d'au amb pasta (*)
Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet),	Filet de lluç amb verdures (ceba, albergínia i carbassó)	Pollastre al forn amb salsa i amanida (enciam, soja i olives)	Tilapia al forn (*) amb amanida (enciam, pastanaga i ceba)	Mandonguilles mixtes (porc i vedella) amb patata, ceba i tomàquet
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps <i>eco.</i>

El menjar marcat en **verd** serà de procedència ecològica.

MENÚS ELABORATS PER L'EQUIP DE NUTRICIÓ ENDERMAR