EL SOPAR és, generalment, l'últim àpat del dia. Cal que estigui en relació amb el consum dels tipus d'aliments que s'han pres a llarg de la jornada. Per això s'ha d'aprofitar menjar aquell productes que continguin els nutrients no consumits encara. Ha de complementar al dinar i és per això que cal tenir en compte els aliments que ja s'han menjat a l'escola mirant de no repetir-los-hi. A més, es pot intentar fer plats més laboriosos de preparació i que son difícils d'oferir en un menjador escolar.

És important tenir en compte que els nenes sempre tracten d'imitar els pares en les maneres de menjar, d'aquí la necessitat i la importància de la col·laboració i de l'esforç. Tot això repercuteix directament en els hàbits alimentaris dels nenes i, en conseqüència, en els de tota la família.

SENSE GLUTEN

Menú Escolar Endermar. Desembre 2010

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Mongetes tendres amb patates	Llenties estofades amb porro i pastanaga	Arròs a la milanesa amb verdures (ceba, tomàquet, pèsols i pebrots)
		Llom arrebossat amb amanida (enciam, soja i blat de moro)(*)	Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Rodo de vedella amb xampinyons i patates dau
		Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 6	**DIMARTS 7**	**DIMECRES 8**	**DIJOUS 9**	**DIVENDRES 10**
			Macarrons amb tonyina	Cigrons estofats amb bledes
FESTA	FESTA	FESTA	Llom a la planxa amb amanida (enciam i pastanaga) (*)	Tonyina amb samfaina (tomàquet, ceba i pebrots triturats)
			Natilles	Fruita del temps
DILLUNS 13	**DIMARTS 14**	**DIMECRES 15**	**DIJOUS 16**	**DIVENDRES 17**
Crema de verdures (pastanaga, ceba i mongeta)	Arròs blanc amb sofregit d'all i tomàquet natural	Sopa de fideus (*)	Col i flor amb patates	Llenties estofats amb arròs
Pit de pollastre amb beixamel (*)	Truita de gambes amb amanida (enciam, soja i pastanaga)	Pernil al forn amb salsa de verdures i patates dau	Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i amanida (enciam i espàrrecs)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) (*)
Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 20	**DIMARTS 21**	**DIMECRES 22**	**DIJOUS**	**DIVENDRES**
Espaguetis a l'anglesa (amb tomàquet, orenga i formatge) (*)	Patates estofades amb sípia	MENÚ DE NADAL (*)Sopa de Nadal Pollastre amb prunes i panses Torró i refresc(*)		
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam i blat de moro)	Truita de xampinyons amb amanida (enciam i pernil dolç)			
Fruita del temps	Fruita del temps			

(*) Portem dieta a part Elaborat amb ingredients sense gluten

Tot L'equip d'Endermar us desitja un bon Nadal!