



Crta. De Santiga, 64.
CP 08291. Ripollet (Barcelona)
Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456
www.endermar.com
CIF B-60936549
2607541/B 26-05570/CAT

L'ESMORZAR

L'esmorzar ha d'aportar el 25% de les calories que necessitem diàriament.

Especialment a l'etapa escolar és important que els nens prenguin un esmorzar complet i que cobreixi totes les necessitats nutricionals, ja que están en època de creixement i és essencial per mantenir una bona concentració i rendiment durant les hores lectives .

Ha d'estar format per la **llet** o els seus derivats (iogurt o formatge), importants per el seu aport de calci; també ha de contenir una porció de **fruita** o sucs, que ens subministraran vitamines i fibra, i **cereals**, com a principal font d'energia, gràcies al seu contingut de hidrats de carboni i proteïna.



SENSE GLUTEN

Menú Escolar Endermar Maig 2011

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
Llenties estofades amb verdures (pastanaga i porro)	Mongetes tendres amb patates	Espaguetis bolonyesa (amb carn de porc i vedella) (*)	Paella mixta (amb carn i peix)	Sopa amb fideus (*)
Lluç a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) (*)	Botifarra amb arròs saltejat	Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, olives i blat de moro)	Mero a la planxa amb amanida (enciam i cogombre)	Estofat de vedella amb patates dau
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
Arròs amb sofregit de tomàquet	Puré de verdures (patates, bledes, pastanaga i ceba)	Tallarines amb xampinyons(*)	Cigrons estofats	Amanida russa
Lluç arrebossat amb (*)amanida (enciam, tomàquet i olives)	Hamburguesa de vedella amb ceba i formatge	Truita de gambes amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet)	Cuixa de porc amb salsa i patates dau	Pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)
Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat (*)	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
Macarrons amb tonyina (*)	Llenties estofades amb arròs	Tricolor de verdures (Patates, pastanaga i mongetes tendres)	Sopa de galets (*)	Arròs tres delícies
Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, blat de moro, i pastanaga)	Suquet de rap amb gambes i musclos	Contraçuixa de pollastre arrebossat amb amanida (enciam, olives i tomàquet)	Rodo de vedella amb patates dau	Salsitxes amb amanida (enciam, blat de moro i soja)
logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
Sopa amb pistons(*)	Amanida de pasta (*)	Cigrons guisats amb ou dur	Mongetes tendres amb patates	Arròs amb sofregit de tomàquet
Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i olives)	Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba, pebrots i patates	Lluç amb salsa de verda i amanida (enciam, tomàquet i olives)	Mandonguilles (*) (de vedella, porc i pollastre) amb salsa jardinera	Llom arrebossat (*) amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat (*)	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Crema de carbassa	Amanida d'arròs			
Canelons (*)	Estofat de gall d'indi amb pèsols i pastanaga			
Fruita del temps	Fruita del temps			

(*) Portem dieta apart; Aliment específic sense gluten