



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) Gelat (*)
		Contraçuixa 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 	Contraçuixa 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

