



**Crta. De Santiga, 64**  
**08291 Ripollet (Barcelona)**  
**Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456**  
**www.endermar.com**

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

## 5 RACIONS AL DIA: VERDURES I FRUITES

La correcta alimentació dels infants està composta per un consum mínim de cinc racions diàries, entre les fruites i les hortalisses. Aquests aliments són fonamentals per al correcte desenvolupament dels nens, per la seva riquesa en vitamines, sals minerals, fibra i carbohidrats. A més, serveixen per prevenir malalties que apareixen a l'edat adulta com el càncer i els problemes cardiovasculars.



### SENSE GLUTEN

### Menú Escolar Endermar – Abril 2012

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
<b>SETMANA SANTA</b>				
<b>DILLUNS 9</b>	<b>DIMARTS 10</b> Macarrons amb tomàquet i formatge (*)	<b>DIMECRES 11</b> Mongeta seca estofada amb xoriço	<b>DIJOURS 12</b> Paella mixta (peix i carn)	<b>DIVENDRES 13</b> Crema de carbassa natural
	Pollastre a la planxa (*) amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Truita amb formatge i amanida (enciam, tomàquet, soja)	Mero amb salsa (*) de verdures (ceba, pebrots i tomàquet)	Cuixa de porc al forn amb salsa i patates dau
	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
<b>DILLUNS 16</b> Espaguetis amb tonyina (*)	<b>DIMARTS 17</b>  <b>English typical food</b>	<b>DIMECRES 18</b> Arròs amb tomàquet natural sofregit	<b>DIJOURS 19</b> Sopa de galets	<b>DIVENDRES 20</b> Llenties estofades amb arròs
Salsitxes amb amanida (enciam, pastanaga i olives)		Lluç arrebossat (*) amb amanida (enciam, tomàquet i soja)	Cuixa de pollastre al forn amb patates	Truita de gambes amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps		logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
<b>DILLUNS 23</b> Arròs a la marinera (pèsols, tomàquet, ceba i lluç)	<b>DIMARTS 24</b> Crema de verdures (pastanaga, bledes, porro i ceba)	<b>DIMECRES 25</b> Cigrons estofats amb espinacs	<b>DIJOURS 26</b> Tallarines Bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge)	<b>DIVENDRES 27</b> Patates estofades amb bacallà i porro
Lluç al forn (*) amb amanida (enciam, ceba i blat de moro)	<b>Mandonguilles(*)</b> (vedella i porc) amb salsa de tomàquet i ceba	Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Tilapia al forn amb salsa verda (*) i pèsols	Pollastre al forn amanida (enciam, tomàquet i soja)
Fruita del temps	Fruita del temps	Flam	Fruita del temps	Fruita del temps <i>ecològica</i>
<b>DILLUNS 30</b>				
<b>FESTA</b>				