



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

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

Les taronges, constitueixen una de les principals fruites de la taula, i són molt populars i consumides per tota la població. De la seva composició nutritiva, destaca el seu escàs valor energètic, gràcies al seu elevat contingut en aigua i la seva riquesa de vitamina C, àcid fòlic i minerals com el potassi, el magnesi i calci. Conté quantitats apreciables de beta-carotè, responsable del seu color típic i conegut per les seves propietats antioxidants. La quantitat de fibra és apreciable i aquesta es troba sobretot en la polpa, pel que el seu consum afavoreix el trànsit intestinal.



ESCOLA ROSER CAPDEVILA

Menú Escolar ECOLÒGIC Endermar – Febrer 2013

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES 1
				Llenties <i>ecològiques</i> estofades amb arròs
				Lluç amb salsa verda i amanida (enciam <i>ecològic</i> , tomàquet i blat de moro)
				Fruita del temps
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Macarrons <i>ecològics</i> bolonyesa (amb carn de vedella i pollastre)	Cigrons <i>ecològics</i> estofats	Tricolor de verdures (Patates, mongetes tendres i pastanaga)	DÍA DE LA TRUITA Sopa de fideus <i>ecològics</i>	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam <i>ecològic</i> ., pastanaga i blat de moro)	Suquet de rap	Botifarra del pagès amb samfaina	Truita de patates amb amanida (enciam <i>ecològic</i> ., tomàquet i blat de moro)	Llom arrebossat amanida (enciam <i>ecològic</i> ., pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps <i>ecològica</i>	Natilles	Fruita del temps
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Espaguetis <i>ecològics</i> amb tonyina	Mongetes tendres amb patates	Mongetes blanques <i>ecològiques</i> estofades	Paella	Sopa amb fideus <i>ecològics</i>
Croquetes de pollastre amb amanida (enciam <i>ecològic</i> , tomàquet i blat de moro)	Roti de gall d'indi amb salsa de verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) amb patates dau	Peix fresc	Truita francesa amb amanida (enciam i pastanaga)	Salsitxes amb tomàquet i patates
Fruita del temps	Fruita del temps <i>ecològica</i>	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba	Sopa de galets <i>ecològics</i>	Macarrons <i>ecològics</i> amb tomàquet i formatge	Mongetes tendres amb patates saltejades amb pernil dolç	Llenties <i>ecològiques</i> estofades amb arròs
Varetes de lluç amb amanida (enciam <i>ecològic</i> , pastanaga, blat de moro)	Estofat de vedella amb salsa jardineria	Peix fresc	Pernilets de pollastre al allet amb arròs saltejat	Truita de formatge amb amanida (enciam <i>ecològic</i> , tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps <i>ecològica</i>	Fruita del temps
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES
Espaguetis <i>ecològics</i> bolonyesa (amb carn de vedella i pollastre)	Purè de verdures, (Patates, pastanaga, ceba, bledes)	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba	Sopa d'estrelletes <i>ecològiques</i>	
Croquetes de peix amb amanida (enciam <i>ecològic</i> , pastanaga i blat de moro)	Canelons	Truita de patates amb amanida (enciam <i>ecològic</i> , olives i soia)	Pollastre al forn amb patates	
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	