



08: na)
 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

Per a una correcta alimentació els infants han de consumir com a mínim cinc racions diàries de fruites i hortalisses. Aquests aliments són fonamentals per al correcte desenvolupament dels nens i nenes, per la seva riquesa en vitamines, sals minerals, fibra i carbohidrats. A més, serveixen per prevenir malalties que apareixen a l'edat adulta.



Menú Ecològic y peix fresc

Endermar – Abril 2014

DILLUNS	DIMARTS 01	DIMECRES 02	DIJOUS 03	DIVENDRES 04
	Macarrons ecològics a la napolitana (tomàquet i formatge)	Llenties ecològiques estofades amb costelles i xoriço	Paella de carn	Sopa de galets ecològics
	Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet, olives)	Lluç amb verdures	Estofat de vedella amb salsa jardinera (amb pèsols i pastanaga)
	Fruita del temps	Iogurt	Fruita ecològica	Fruita del temps
DILLUNS 07	DIMARTS 08	DIMECRES 09	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Espaguetis ecològics a la bolonyesa (carn de vedella i pollastre)	Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga	Cigrons ecològics estofats amb verdures (porro, pastanaga, tomàquet)	Tricolor de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)	Sopa amb fideus ecològics
Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga i ceba)	Bacallà al forn	Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Pollastre arrebossat amb patates fregides	Llom amb salsa de verdures (tomàquet, pebrots i ceba)
Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita ecològica	Ou amb xocolata
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
FESTA	FESTA	FESTA	FESTA	FESTA
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
	Arròs caldós amb verdures (porro, pastanaga i carbassó)	Sant Jordi Sopa de galets ecològics Botifarra amb patates	Tricolor de verdures (mongeta tendre, pastanaga i patata)	Llenties estofades ecològiques
FESTA	Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i olives)	Pastís de Sant Jordi	Cuixa de pollastre al forn amb ceba i patata	Peix fresc
	Fruita del temps		Iogurt	Fruita del temps
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals ecològics a la bolonyesa (carn de vedella i pollastre)	Arròs 3 delícies (gamba, blat de moro, pèsols i pastanaga)	Cigrons ecològics estofats		
Croquetes de peix amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)	Estofat de vedella amb salsa jardinera (pèsols i pastanaga)	Cuixa de pollastre amb patates		
Fruita del temps	Fruita ecològica	Fruita del temps		