



Tel. 933 048 044 Fax. 933 048 456
 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 p. Conté quantitats apreciables de beta-cc 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.



Menú ecològic i peix fresc

Endermar – Febrer 2014

DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
Arròs ecològic caldós amb verdures (pebrot, pastanaga i carbassó)	Espaguetis ecològics amb tonyina	Llenties ecològiques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga i pebrot)	Mongetes tendres amb patates	Sopa amb fideus ecològics
Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Salsitxes amb patates	Peix fresc	Mandonguilles de vedella i pollastre amb salsa jardineria (pèsols i pastanaga)	Pollastre al forn amb all i julivert i amb amanida (enciam, tomàquet i ceba)
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita ecològica del temps	Fruita del temps
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Macarrons ecològics saltejats amb verdures (albergínia, carbassó i pebrots)	Cigrons ecològics estofats a la "riojana"	Tricolor de verdures (Patates, mongetes tendres i pastanaga)	Sopa d'au amb galets ecològics	Arròs ecològic amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga
Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)	Hamburguesa de vedella amb samfaina	Pollastre al forn amb patates	Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita ecològica del temps	Fruita del temps	Iogurt
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Llenties ecològiques estofades amb (costelles i xoriço)	Paella de carn	Tallarines ecològiques a la carbonara (bacó i formatge)	Mongetes tendres amb patates	Sopa amb pistons ecològics
Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga, blat de moro)	Bacallà amb tomàquet i ceba	Botifarra de porc amb amanida (enciam, tomàquet i ceba)	Pollastre a l'allet amb patates fregides	Estofat de vedella amb salsa jardineria
Fruita del temps	Fruita ecològica del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Espaguetis ecològics napolitana (tomàquet i formatge)	Puré de verdures, (Patates, pastanaga, ceba, bledes)	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba	Mongetes ecològiques estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga i pebrot)	Sopa d'estrelletes ecològiques
Croquetes de peix amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Salsitxes amb tomàquet	Lluç amb salsa verda (all, julivert i ceba)	Truita de patates amb amanida (enciam, olives i soja)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita ecològica del temps	Flam	Fruita del temps

Menús elaborats per l'equip de Nutrició Humana i Dietètic d'Endermar