

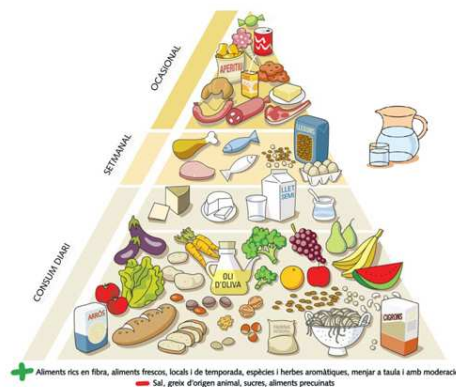


Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456  
www.endermar.com

L'alimentació equilibrada és un dels components fonamentals d'un estil de vida saludable.

Aproximadament, una tercera part de les malalties cròniques poden estar relacionades amb l'alimentació.

Mantenir un patró saludable d'alimentació, com és la dieta mediterrània, és una prioritat de salut pública.



### Menú Escolar ecològic i peix fresc

Endermar **Juny 2014**

DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
Amanida russa (amb tonyina, ou dur, olives i maionesa)	Llenties <b>ecològiques</b> estofades	Sopa de galets <b>ecològics</b>	Arròs 3 delícies (gambes, blat de moro i pastanaga)	Mongetes tendres amb patates
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)	Botifarra amb salsa de tomàquet	Lluç a la basca amb pèsols i ou dur i amanida (enciam, tomàquet i ceba)	Cuixa de pollastre al forn amb ceba i pèsols	Mandonguilles a la jardinera
Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat	Fruita <b>ecològica</b> del temps	Fruita del temps
DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
	Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga	Sopa de fideus <b>ecològics</b>	Espaguetis <b>ecològics</b> a la carbonara	Llenties <b>ecològics</b> estofades amb verdures (porro i pastanaga)
<b>FESTA</b>	Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, olives i blat de moro)	Pollastre amb all i julivert i amb patates	<b>Peix fresc</b>	Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)
	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita <b>ecològica</b> del temps
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Crema de verdures (ceba, pastanaga, bledes)	Macarrons <b>ecològics</b> bolonyesa (vedella, tomàquet i formatge)	Llenties <b>ecològiques</b> estofades	<b>MENÚ ESPECIAL:</b>	Arròs amb tomàquet
Truita de patates amb amanida	Hamburguesa amb amanida	Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)	<b>FI DE CURS</b> Amanida verda, pizza, salsitxes, frankfurt, patates xips i nugets.	Varetes de lluç amb amanida
Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Natilles i refrescos	Fruita <b>ecològica</b> del temps

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Tot l'equip d'Endermar us desitja un felix estiu !!!