



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

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

DE QUÈ HA D'ESTAR COMPOST EL NOSTRE PLAT PER TAL DE SER SALUDABLE?

El plat ha de contenir els següents aliments per tal de poder ser considerat com saludable: els cereals i farinacis, l'arròs, la patata, la pasta i el pa. Ha de ser una bona ració per aportar suficient energia. També hi ha d'haver vegetals crus com l'amanida o altres verdures cuites, que ens aporten vitamines i minerals. En el cas de les llegums i la proteïna animal, s'han de consumir en menor quantitat. I per postres ha d'haver una peça de fruita o un làctic. Sense oblidar beure suficient aigua al llarg del dia (1.5 litres).



OCTUBRE 2013

ESCOLA BUFALÀ

DILLUNS	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Arròs ecològic tres delícies (pernil dolç, truita i pèsols)	Tallarines ecològiques a la carbonara (amb nata, ceba i bacó)	Patates estofades	Sopa amb pistons ecològics
	Salsitxes al forn amb sofregit de tomàquet i ceba	Truita (amb ceba i pebrots) i amanida (enciam, cogombre i blat de moro)	Filet d'abadejo al forn gratinat amb verdures i amanida (enciam, pastanaga i olives)	Cuixes de pollastre al forn amb patates
	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Llenties ecològiques guisades amb ceba i pastanaga	Mongetes tendres amb patata	Espirals ecològiques gratinades (amb tomàquet i formatge)	Arròs ecològic caldós amb verdures	Sopa de fideus ecològics
Varetes de lluç amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de tomàquet i bolets	Filet de mussola al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)	Pollastre al forn amb patates fregides	Llom arrebossat amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps ecològica	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Arròs ecològic amb sofregit de tomàquet i ceba	Macarrons ecològiques amb sofregit de tomàquet i tonyina	Tricolor de verdures (Patates, mongeta tendra i pastanaga)	Cigrons ecològics estofats amb patates	Sopa amb estrelletes ecològiques
Truita de patates casolana amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Botifarra a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)	Estofat de vedella amb xampinyons i pèsols	Lluç arrebossat amb amanida (enciam i remolatxa)	Pollastre al forn amb poma i patates
Fruita del temps ecològica	Fruita del temps	Natilla de vainilla	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 22	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Llenties ecològiques estofades amb arròs	Espirals ecològiques amb tomàquet i formatge	Sopa de brou amb pasta ecològica	Paella mixta arròs ecològic	Puré de verdures (patates, espinacs, pastanaga i ceba)
Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i soja)	Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i remolatxa)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet i patates fregides	Peix fresc	Pit de pollastre arrebossat amb amanida (blat de moro, enciam i olives)
Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps ecològica
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES
Arròs amb sofregit de tomàquet natural i ceba	Mongetes blanques ecològiques guisades amb porro i pastanaga	Macarrons ecològics bolonyesa (amb carn vedella)	Minestra de verdures (mongetes tendres, pastanaga i pèsols)	
Crestes de tonyina amb amanida (enciam, blat de moro i soja)	Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam pastanaga i olives)	Salsitxes al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Cuixa de pollastre al forn amb patates	
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps ecològica	

