



**C** **a)**  
 Tel: 052 040 544 Fax: 052 040 456  
 www.endermar.com  
 CIF B-60936549  
 2607541/B 26-05570/CAT

## LA TORNADA A L'ESCOLA

Amb l'arribada de setembre tornen les matinades, les classes, les activitats extraescolars, els deures, les pesades motxilles... Després de dos mesos de vacances, als nens els costa tornar a la rutina i és normal que es sentin més cansats; una alimentació adequada és fonamental per recuperar forces.

Com a premissa general i bàsica, és important destacar que l'alimentació dels petits ha de ser nutritiva, saludable, rica i, dins de les possibilitats, "divertida".

Durant l'estiu els horaris són més flexibles i no sempre es menja de la manera més adequada. Per això, a la tornada de les vacances cal procurar tornar gradualment a la rutina, als horaris fixos i a respectar les 5 menjars diaris: desdejuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar.



## CUINA PROPIA

## Menú Escolar Endermar setembre 2013

		DIJOURS 12		DIVENDRES 13
		Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga	Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Amanida de pasta (amb ou dur, olives, tonyina, blat de moro)
			Crema	Fruita del temps
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
Puré de verdures (patates, bledes, ceba i pastanaga) amb rostets de pa	Espaguetis napolitana (tomàquet, pebrots, ceba i pastanaga) i formatge	Llenties estofades amb costella i xoriço	Arròs caldós amb verdures	Sopa de llavors de meló
Canelons	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Truita francesa amb formatge i amanida (enciam i pebrot)	Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)	Estofat de vedella amb xampinyons
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
Mongetes tendres saltejades amb pernil	Cigrans estofats	Sopa de fideus	Paella mixta	Macarrons bolonyesa (amb tomàquet, ceba i carn de vedella)
Truita de patates amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet)	Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)	Contraçuixa de pollastre rostida amb patates	Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i olives)	Rap amb salsa marinera
Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 30				
Llenties estofades				
Croquetes de peix amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)				
Fruita del temps				

