



Crta. De Santiga, 64
08291 Ripollet (Barcelona)
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

La correcta alimentació dels infants està composta per un consum mínim de cinc racions diàries, entre les fruites i les hortalisses. Aquests aliments són fonamentals per al correcte desenvolupament dels nens, per la seva riquesa en vitamines, sals minerals, fibra i carbohidrats. A més, serveixen per prevenir malalties que apareixen a l'edat adulta com el càncer i els problemes cardiovasculars.



Menú Escolar Endermar – Abril 2012

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
SETMANA SANTA				
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
	Macarrons amb tomàquet i formatge	Mongeta seca estofada amb xoriço	Paella mixta (peix i carn)	Crema de carbassa natural amb rostes
	Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Truita amb formatge i amanida (enciam, tomàquet, soja)	Mero amb salsa de verdures (ceba, pebrots i tomàquet)	Cuixa de porc al forn amb salsa i patates dau
	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Espaguetis amb tonyina	Mongeta tendra amb patata	Arròs amb tomàquet natural sofregit	Sopa de galets	Llenties estofades amb arròs
Salsitxes amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Estofat de vedella amb verdures (pastanaga, ceba i pèsols)	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i soja)	Cuixa de pollastre al forn amb patates	Truita de gambes amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs a la marinera (pèsols, tomàquet, ceba i lluç)	Crema de verdures (pastanaga, bledes, porro i ceba)	Cigrans estofats amb espinacs	Tallarines Bolonyesa (carn de vedella, tomàquet i formatge)	Patates estofades amb bacallà i porro
Croquetes de peix amb amanida (enciam, ceba i blat de moro)	Mandonguilles (vedella i porc) amb salsa de tomàquet i ceba	Truita de carbassó amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Tilapia al forn amb salsa verda i pèsols	Pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i soja)
Fruita del temps	Fruita del temps	Flam	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 30				
Arròs tres delícies (truita, gambes, pèsols i pernil dolç)				
Botifarra amb amanida (enciam, blat de moro i espàrrecs)				
Fruita del temps				

Menús elaborats per l'equip de nutrició d'Endermar