



Crta. De Santiga, 64.
CP 08291. Ripollet (Barcelona)
Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456
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 se 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 volta de les vacances cal procurar tornar gradualment a la rutina, als horaris fixos i a respectar les 5 menjars diaris: desdijuni, esmorzar, dinar, berenar i sopar.



Menú Escolar Endermar setembre 2011

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons amb tonyina	Llenties estofades amb arròs	Paella mixta (amb pollastre, pèsols, gambes i musclos)	Mongetes tendres saltejades amb pernil	Sopa d'au amb pasta
Croquetes de pernil amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet)	Rap a la planxa amb amanida (enciam)	Truita francesa amb pernil dolç amb amanida (enciam, pastanaga i soja)	, Pollastre amb patates	Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb tomàquet i patates
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs amb tomàquet i ou dur	Purè de verdures	Sopa de peix (amb arròs)	Cigrons estofats amb patates	Fideus a la cassola
Filet de lluç a la planxa amb llimona i amanida (enciam, cogombre i blat de moro)	Botifarra de pagès amb tomàquet	Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)	Fricandó de vedella amb, pastanaga i pèsols
Fruita del temps	Fruita del temps	Flam	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Macarrons bolonyesa (amb carn de vedella i porc)	Sopa de carn amb pasta	Tricolor de verdures (mongetes tendres, pastanaga i col i flor)	Llenties estofades amb verdures (pastanaga i porro)	Arròs tres delícies (pernil dolç, blat de moro i pèsols)
Truita de gambes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)	Contracuixa de pollastre amb all amb patates	Filet de lluç a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet
Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps