



Crta. De Santinga, 64
08291 Ripollet (Barcelona)
Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456
www.endermar.com

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

Les taronges, constitueixen una de les principals fruites de la taula, i són molt populars i consumides per tota la població. De la seva composició nutritiva, destaca el seu escàs valor energètic, gràcies al seu elevat contingut en aigua i la seva riquesa de vitamina C, àcid fòlic i minerals com el potassi, el magnesi i calci. Conté quantitats apreciables de beta-carotè, responsable del seu color típic i conegut per les seves propietats antioxidants. La quantitat de fibra és apreciable i aquesta es troba sobretot en la polpa, pel que el seu consum afavoreix el trànsit intestinal.



Menú Escolar Endermar – Febrer 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Mongetes tendres amb patates	Llenties estofades amb arròs	Arròs amb sofregit de tomàquet i ou dur
		Estofat de vedella amb pèsols i pastanaga	Lluç amb salsa verda i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Croquetes de pollastre amb amanida
		logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Sopa de fideus	Macarrons bolonyesa (amb carn de vedella i pollastre)	Tricolor de verdures (Patates, mongetes tendres i pastanaga)	Cigrons estofats amb patates	Arròs tres delícies (amb blat de moro, pernil dolç i pèsols)
Botifarra de pagès amb arròs saltejat	Bacallà amb samfaina	Pollastre al forn amb ceba i patates	Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)	Llom arrebossat amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa d'au amb pistons	Mongetes tendres amb patates	Llenties estofades amb arròs	DÍA DE LA TRUITA Espaguetis amb tonyina	Crema de carbassa
Hamburguesa de vedella amb tomàquet i patates	Pernil al forn amb salsa de verdures (pastanaga, ceba i tomàquet) amb patates dau	Rap amb salsa marinera	Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i soja)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Flam	Fruita del temps
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba	Sopa de pistons	Macarrons amb tomàquet i formatge	Menestra de verdures (mongetes tendres, pèsols, pastanaga i patates)	Mongetes blanques estofades
Salsitxes amb amanida (enciam, pastanaga, blat de moro)	Estofat de vedella amb salsa jardinera	Lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pollastre al forn amb patates	Truita de gambes amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS	DIVENDRES
Espaguetis bolonyesa (amb carn de vedella i pollastre)	Purè de verdures, (Patates, pastanaga, ceba, bledes i formatge)	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba		
Lluç arrebossat amb amanida enciam, pastanaga i blat de moro)	Mandonguilles (vedella i porc) amb salsa d'ametlles	Truita de patates amb amanida (enciam, olives i soja)		
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt		