



Ctra. De Santiga, 04
08291 Ripollet (Barcelona)
Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456
www.endermar.com

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

Gastronomia nord-americana



La gastronomia nord-americana correspon a una interessant barreja d'astronomies, això es degut a que és un país creat fundamentalment per grans procedents de diferents països d'Europa, Àsia, Àfrica, etc.

Es podria denominar com autòctona la Gastronomia dels indígenes dels Estats Units, composta d'ingredients com el gall d'indi, el blat de moro, les faves, els pebrots, les patates...

També es molt conegut el menjar fast-food o menjar ràpid en l'alimentació habitual dels nord-americans

Els costums a l'hora de realitzar els àpats són molt diferents a les nostres. Els americans acostumen a esmorzar els coneguts ous ferrats amb bacó i salsitxes tot acompanyat d'una tassa de cafè o de llet. El dinar és també un dels àpats que ens diferencia; degut a les ajustades jornades laborals fa que moltes persones es decantin pel menjar ràpid, (pizzes, hamburgueses, hot dogs..).i deixin a banda una alimentació equilibrada. Al nostre país cada vegada aquesta tendència va en augment i això, amb un consum habitual, pot ocasionar greus problemes d'obesitat.



Menú Escolar Endermar – Març 2012

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Cigrons estofats amb ou dur	Mongetes tendres amb patates
			Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pollastre al forn amb arròs saltejat
			Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Crema de carbassa	Macarrons amb tonyina	Jornada gastronòmica nord-americana Purè de patates Entrepà d'hamburguesa amb amanida i ketchup Gelat	Llenties estofades amb arròs	Bledes amb patates i pastanaga
Estofat de vedella a la jardineria (pastanaga i pèsols)	Croquetes de pernil amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)		Tilapia al forn amb salsa i amanida (enciam, tomàquet i blat de moro),	Pollastre al forn amb patates
Fruita del temps	Fruita del temps		Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Sopa amb fideus	Arròs amb tomàquet sofregit i ou	Mongetes seques estofades amb costella	Espirals bolonyesa (amb vedella i pollastre)	Purè de verdures (pastanaga, bledes, porro i ceba)
Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Filet de lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i soja)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, soja i pastanaga)	Estofat de gall dindi amb ceba i xampinyons	Llom arrebossat amb patates
Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs a la marinera (pèsols, tomàquet, ceba i lluç)	Patates estofades amb costella	Mongetes tendres amb patates	Llenties estofades amb verdures (pastanaga, porros i ceba)	Espaguetis amb tomàquet i formatge
Croquetes de peix amb amanida (enciam, pastanaga i brots de soja)	Truita de formatge amb amanida (enciam, tomàquet i olives)	Mandonguilles (vedella i porc) amb salsa de verdures (tomàquet, pebrots i ceba)	Lluç a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)	Pollastre al forn amb patates
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Crema de verdures (pastanaga, bledes, porro i ceba)	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba	Tallarines amb tomàquet fregit, ceba i formatge	Cigrons estofats amb espinacs	Menestra de verdures (patates, mongetes, pèsols, pastanaga)
Canelons	Escalopa de pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)	Tulipa al forn amb ceba i patates i amanida (enciam, blat de moro i olives)	Salsitxes amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Pernilets de pollastre amb patates xips
Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps

