



**Crta. De Santiga, nº 64. 08291
Ripollet (Barcelona)
Tel: 935 648 544 Fax: 935 648 456
www.endermar.com**

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

HORTALISSES

Les hortalisses fresques són aliments nutritius i saludables que contribueixen a hidratar el nostre organisme gràcies al seu alt contingut en aigua. Són rics en vitamines, minerals i fibra, també són una gran font d'antioxidants. Es consideren fonamentals per a la salut i indispensables dins del concepte de dieta equilibrada. Es recomana consumir cinc racions entre fruites i hortalisses fresques tots els dies, és dir, tres peces de fruita i dos racions d'hortalisses, en amanides, amb guarnició....



OCTUBRE 2011

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOURS 6	DIVENDRES 7
Menestra de verdures (mongetes tendres, pastanaga i pèsols)	Cigrons estofats amb patates	Macarrons bolonyesa (amb sofregit de tomàquet i carn de vedella picada)	Sopa de brou amb pasta	Amanida d'arròs (amb tomàquet, pebrot i tonyina)
Llom arrebossat amb patates	Truita de gambes amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	Filet de lluç al forn amb patata, ceba i julivert	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i soja)	Salsitxes al forn amb amanida (enciam i pastanaga)
Fruita de temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOURS 13	DIVENDRES 14
Llenties guisades amb ceba i pastanaga	Galets gratinats (amb tomàquet i formatge)	FESTA	Sopa d'au amb fideus	Mongetes tendres saltejades
Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)		Truita de patates amb amanida (enciam, tomàquet i soja)	Mandonguilles de vedella i porc amb salsa de tomàquet i bolets
Fruita de temps	logurt		Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21
Espirals amb tomàquet i tonyina	Sopa d'au amb pasta	Tricolor de verdures (Patates, mongeta tendra i pastanaga)	Mongetes blanques guisades amb porro i pastanaga	Arròs tres delícies (amb pernil dolç, pèsols i truita)
Truita de formatge amb amanida (enciam, pastanaga i soja)	Botifarra a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i tomàquet)	Estofat de vedella amb xampinyons i pèsols	Filet de lluç arrebossat amb amanida (enciam i remolatxa)	Pollastre al forn amb poma i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps	Natilla	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28
Llenties amb arròs	Tallarines amb crema de llet i xampinyons	Puré de verdures (patates, espinacs, pastanaga i ceba)	Arròs amb sofregit de tomàquet natural i ceba	Sopa de brou amb pasta
Croquetes peix amb amanida (enciam, pastanaga i soja)	Truita francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, blat de moro i remolatxa)	Canelons	Filet de lluç al forn amb verdures (anelles de ceba i tomàquet)	Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet i patates fregides
Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 31	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Llenties amb arròs				
Croquetes peix amb amanida (enciam, pastanaga i soja)				
Fruita del temps				