



**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**

Quan arriba l'hivern es mes comú que apareixin els encostipats, per això es molt important saber prevenir-los. L'alimentació juga un paper molt important en evitar la seva aparició, o disminuir els seus efectes.



La pastanaga es rica en Vitamina A substància encarregada de mantenir el bon estat de la pell i les mucoses, sobretot la dels bronquis. Un consum adequat d'aquesta vitamina ens ajudarà a evitar o minimitzar les afeccions respiratòries.

La ceba i l'all son també uns grans aliats aquesta temporada, en ajuden a calmar la tos i a mantenir una bona expectoració gracies a les seves propietats mucolítiques i antisèptiques.

GENER 2012

DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Macarrons a la bolonyesa (amb sofregit de tomàquet i carn de vedella picada)	Mongeta tendres amb patates	Sopa d'au amb fideus	Llenties estofades	Arròs amb verdures
Truita a la francesa amb pernil dolç i amanida (enciam, blat de moro i soja)	Llom a la planxa amb amanida(enciam, tomàquet i olives)	Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols	Filet d'abadejo arrebossat amb amanida (enciam, blat de moro i remolatxa)	Hamburguesa mixta (vedella + pollastre) amb patates
Fruita del temps	logurt		Fruita del temps	Fruita del temps
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Espaguetis amb sofregit de tomàquet i formatge	Crema de carbassa	Sopa de brou amb galets	Cigrons estofats amb costella i xoriç	Paella mixta (amb arròs pollastre,pèsols,gambes i musclos)
Croquetes de pernil amb amanida(enciam, pastanaga i blat de moro)	Mandonguilles a la jardinera	Pollastre al forn amb patates	Truita de gambes amb amanida(enciam, blat de moro i remolatxa)	Lluç a la planxa amb llimona i amanida(enciam, pastanaga i blat de moro)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs amb tomàquet	Sopa d'au d'estrelletes	Raviolis a la carbonara	Mongetes blanques guisades amb porro i pastanaga	Tricolor de verdures (Patates, mongeta tendra i pastanaga)
Truita a la francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet i olives)	Llom arrebossat amb patates	Pollastre a la planxa amb amanida(enciam, blat de moro i remolatxa)	Suquet de rap	Canelons
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Natilla
DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 23
Puré de verdures (patates, espinacs, pastanaga i ceba)	Fideus a la cassola (amb sípia i musclos)			
Botifarra de pagès amb amanida((enciam, pastanaga i blat de moro)	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, soia i olives)			
Fruita del temps	Fruita del temps			

