



ENDER CONSELLO

NOVEMBRO

2019

A principios de novembro, o teu lume acende

Caen as follas secas, as árbores íspense e o sol perde a forza.

Achégase o frío e os días son cada vez máis curtos.

Esquecido xa o verán, a natureza entra nun período de ilusión e hai que abrigarse.

Probablemente apeteceche un bo prato quente!

É hora de cogomelos, castañas, batatas, higos frescos e mel.

As granadas tamén son abundantes durante novembro e miúdo as mandarinas acompañarán as nosas sobremesas.

En Estados Unidos, a festa de Todos os Santos chámase "Halloween".

Son moitos os costumes que se comparten, por exemplo, historias de medo, fogueiras, imaxes de seres do máis aló, decoración con cabazas, ... É unha especie de entroido temático.

BASAL



Venres 1

FESTIVO

<p>Luns 4</p> <p>Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con ensalada (patacas, pementos, remolacha e tomate) Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Xudías salteadas con xamón Tosta de pan con atún Leiteiro</p>	<p>Martes 5</p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Wok de verduras con tallarines Calamar á romana con temperado de tomate Leiteiro</p>	<p>Mércores 6</p> <p>Coliflor en ajada Pescada en salsa verde con patacas cocidas logur natural</p> <p>.....</p> <p>Xudía con patata Pavo guisado Froita enteira</p>	<p>Xoves 7</p> <p>Crema de chícharos con picatostes Coello ao forno con arroz e verduras Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Panaché de verduras Sépia á prancha con allo e perejil Leiteiro</p>	<p>Venres 8</p> <p>Ensalada de pasta de cores Atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Ensalada de tomate, mozzarella e albahaca Biquini de xamón e queixo Leiteiro</p>
<p>Luns 11</p> <p>Caldo de repolo Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Crema de cabaza Tortilla paisana Leiteiro</p>	<p>Martes 12</p> <p>Tosta de sardiñas con tomate natural Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Ensalada Pincho moruno con verduras salteadas Leiteiro</p>	<p>Mércores 13</p> <p>Crema de verduras (cabaciña ebaza) Pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate logur natural</p> <p>.....</p> <p>Sopa juliana Tosta de pan con queixo fresco Froita enteira</p>	<p>Xoves 14</p> <p>Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Espinacas con allos Alitas de pito con puré de patata Leiteiro</p>	<p>Venres 15</p> <p>Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Ensalada con aguacate Pizza vegetal Leiteiro</p>
<p>Luns 18</p> <p>Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Sopa Salmón á prancha con tomate al forno Leiteiro</p>	<p>Martes 19</p> <p>Espinacas con bechamel gratinada Guiso de luras con arroz Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Wok vexetal con fideos Tosta de pan con xamón serrano Leiteiro</p>	<p>Mércores 20</p> <p>Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola) logur natural</p> <p>.....</p> <p>Ensalada de pasta Pavo salteado con verduras Froita enteira</p>	<p>Xoves 21</p> <p>Sopa de fideos Cocido (pito, carne, chourizo, patata, verdura e garavanzos) Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Coliflor salteada Libritos de lomo con tomatealiñado Leiteiro</p>	<p>Venres 22</p> <p>Crema de cenoria Pescado azul á prancha con espaguetis ao allo Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Verduras al grill Crep de pito Leiteiro</p>
<p>Luns 25</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Arroz con tenreira e verduras Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Acelgas con patacas Lombo a la parrilla con champiñones Leiteiro</p>	<p>Martes 26</p> <p>Potaxe de garavanzos, verduras e pasta Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Ensalada verde Bacalao au forno con berenjena rebozada Leiteiro</p>	<p>Mércores 27</p> <p>Brócoli con patacas e ajada Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural</p> <p>.....</p> <p>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</p>	<p>Xoves 28</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</p>	<p>Venres 29</p> <p>Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita enteira</p> <p>.....</p> <p>Ensalada con frutos secos Panini de beicon e queixo Leiteiro</p>

Valores nutricionais del menú medio día/semana de 3-8 anos: Primeira semana 584 kcal, HC 67g, Lip. 19.5g, Prot. 35g - Segunda semana 606 kcal, HC 70.2g, Lip. 20.9g, Prot. 34.2g - Terceira semana 579 kcal, HC 66g, Lip. 19g, Prot. 36g Cuarta semana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Quinta semana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valores nutricionais del menú medio día/semana de 9-13 anos: Primeira semana 740 kcal, HC 80.5g, Lip. 26.4g, Prot. 45g - Segunda semana 767 kcal, HC 84g, Lip. 28g, Prot. 44.7g - Terceira semana 737 kcal, HC 80g, Lip. 26g, Prot. 45.7g - Cuarta semana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Quinta semana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.