



SEN PESCADA



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>Martes 5</p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita enteira</p>	<p>Mércores 6</p> <p>Coliflor en ajada (*) Lombo ao forno con patacas cocidas logur natural</p>	<p>Xoves 7</p> <p>Crema de chícharos con picatostes Coello ao forno con arroz e verduras Froita enteira</p>	<p>Venres 8</p> <p>Ensalada de pasta de cores Atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita enteira</p>
<p>Luns 11</p> <p>Caldo de repolo Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita enteira</p>	<p>Martes 12</p> <p>Tosta de sardiñas con tomate natural Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita enteira</p>	<p>Mércores 13</p> <p>Crema de verduras (cabaciña ebaza) (*) Pito rebozado con patacas cocidas e ensalada de tomate logur natural</p>	<p>Xoves 14</p> <p>(*) Sopa de verduras e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita enteira</p>	<p>Venres 15</p> <p>Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita enteira</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>Martes 19</p> <p>Espinacas con bechamel gratinada Guiso de luras con arroz Froita enteira</p>	<p>Mércores 20</p> <p>Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola) logur natural</p>	<p>Xoves 21</p> <p>Sopa de fideos Cocido (pito, carne, chourizo, patata, verdura e garavanzos) Froita enteira</p>	<p>Venres 22</p> <p>Crema de cenoria Pescado azul á prancha con espaguetis ao allo Froita enteira</p>
<p>Luns 25</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Arroz con tenreira e verduras Froita enteira</p>	<p>Martes 26</p> <p>Potaxe de garavanzos, verduras e pasta Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada Froita enteira</p>	<p>Mércores 27</p> <p>Brócoli con patacas e ajada Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural</p>	<p>Xoves 28</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita enteira</p>	<p>Venres 29</p> <p>Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita enteira</p>

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 alá, decoración con cabazas, ... É unha especie de entroido temático.



Menús preparados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar. Empresa certificada ISO 9001

Cociñárase a dieta a parte en caso de prescripción médica, crenza relixiosa e/ou aspectos culturais ou éticos.