



endermar
menús sostenibles
DECEMBRO
2021

O Nadal está enriba da mesa!

Un ambiente máxico, que levamos dentro noso e está por todas partes.

O Nadal son os días máis bonitos do ano e a mellor oportunidade para cociñar en familia.

Temos moitas cousas que facer: decorar a casa, pensar nos menús, ah!, e non esquecernos de felicitar a todo o mundo...

Nadal ten un forte compoñente gastronómico, gozaremos de todo tipo de comidas: sopas, cocidos, pito asado, barquillos e turrón.

E despois das festas de Nadal, chegan os Reis Magos.

Bo nadal e bo proveito!!

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1 Minestra de verduras con ovo cocido Coello ao forno con arroz e verduras Iogur natural <small>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</small>	2 Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo <small>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</small>	3 Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo <small>Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</small>
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita do tempo <small>Xudías salteadas con xamón Tosta de pan con atún Leiteiro</small>	10 Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito) Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo <small>Wok de verduras con tallarines Calamar á romana con temperado de tomate Leiteiro</small>
13 Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita do tempo <small>Crema de cabaza Tortilla paisana Leiteiro</small>	14 Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita do tempo <small>Ensalada con aguacate Pizza vegetal Leiteiro</small>	15 Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate Iogur natural <small>Sopa juliana Tosta de pan con queixo fresco Froita enteira</small>	16 Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo <small>Espinacas con allos Alitas de pito con puré de pataca Leiteiro</small>	17 Tosta de sardiñas con tomate natural Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita do tempo <small>Ensalada Pincho moruno con verduras salteadas Leiteiro</small>
20 Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas Froita do tempo <small>Sopa Salmón á prancha con tomate al horno Leiteiro</small>	21 Espinacas con bechamel gratinada Guiso de luras con arroz Froita do tempo <small>Wok vexetal con fideos Tosta de pan con xamón serrano Leiteiro</small>	22 MENÚ FESTIVO		

Bo Nadal e próspero aninovo

BASAL

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar
Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

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.