



As froitas xunto coas verduras e as hortalizas son alimentos que polas súas propiedades nutricións resultan ser moi beneficiosas para a nosa saúde. Algunhas delas só se poden atopar nesta época do ano, por tanto, a gora é o momento de consumilas. Demostrouse que un consumo elevado de froitas e verduras pode previr un longo de enfermidades.

Hoxe centrarémonos nas cereixas. A cereixa é unha froita que achega concretamente 60 kilocalorías os 100 gramos de cereixas. Son ricas en vitaminas A, B9 (ácido fólico), C, E, ferro, magnesio e potasio, aínda que se por algo destacan son pola gran cantidade de antioxidantes que teñen. Efecto antiinflamatorio. Axudan a reducir os niveis de ácido úrico. Regulan os ciclos do sono (debido á melatonina que conteñen). Preveñen o estreñimento.

Na primavera enche os teus pratos de cores, elixe sempre alimentos frescos e evita os procesados.

MENÚ BASAL

		Mércores 2 Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Guiso de tenreira con patacas e verduras Froita Puré de cabaza e cenoria Salmón ao forno con arroz salteado Iogur	Xoves 3 Tostas de tomate, atún e aceite Bacallau con arroz e verduras Froita Sopa de pasta Tortilla francesa con queixo e xamón doce con ensalada con froitos secos Iogur	Venres 4 Ensaladas con tomates con mexillóns Filete de pito á prancha con patacas Froita Brócoli con patacas Pescada rebozada con ensalada de tomate Froita
Luns 7 Ensalada de pasta Palometa ao forno con verduras Iogur natural Puré de pataca Lombo de porco á prancha con ensalada Froita	Martes 8 Ovos recheos de bonito Ensalada de fabas con verduras Froita Xudía verde con patacas e xamón Pito rebozado con pataca ao forno Iogur	Mércores 9 Empanadillas de pavo Lentellas con xamón e chourizo Froita Ensalada de arroz Sardiñas ao forno con allo y perexil Iogur	Xoves 10 Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Bacallau ao forno con patacas Froita Chicharro con xamón Tortilla de patacas e cebola Iogur	Venres 11 Melón con xamón Fideua de pito con verduras Froita Ensalada de queixo fresco con froitos secos Croquetas de cocido con pan con tomate Froita
Luns 14 Pisto de verduras Salmón con arroz e tomate ao forno Froita Ensalada de arroz Ovos recheos de atún Iogur	Martes 15 Puré de cabaza e cabaciña Lasaña de carne picada con tomate Iogur natural Coliflor con ajada Pescada ao forno con arroz salteado Froita	Mércores 16 Crema fría de allos porros con patacas Pavo ao forno con macarróns e verduras Froita Gazpacho Pizza caseira Iogur	Xoves 17 FESTIVO	Venres 18 FESTIVO
Luns 21 Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Pescada ao forno con patacas e verduras Froita Ensalada de pasta Salchichas de ave con ensalada Iogur	Martes 22 Pisto de verduras Terneira con espaguetis e cenorias Froita Crema fría de allo porro Espetada de pavo con pataca ao forno Iogur	Mércores 23 Ensalada clásica (leituga, tomate, cebola con ovo cocido) Arroz con luras Iogur natural Sopa de fideos e verduras Atún á prancha con ensalada Froita	Xoves 24 Ensaladilla rusa Pito ao forno con arroz e verduras Froita Ensalada de cuscús Ovos revoltos con tomate Iogur	Venres 25 Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Pescada ao forno con patacas Froita Caldo de ave Pizza de atún e verduras Iogur
Luns 28 Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita Crema de lentellas Hamburguesas de pavo e espinacas á prancha Iogur	Martes 29 Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón) Ensalada de garavanzos con sardinillas e arroz Iogur natural Espinacas con pasas e piñóns Espaguetis con aceite e queixo fresco Froita	Mércores 30 Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Guiso de tenreira con patacas e verduras Froita Vichyssoise Bistec de tenreira á prancha con verduras Iogur	Xoves 31 Tostas de tomate, atún e aceite Bacallau con arroz e verduras Froita Arroz con tomate Lurás á romana con ensalada Iogur	

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

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.