



MENÚ BASAL



ENDER CONSELLO

FEBREIRO

2018

DO NADAL AO ENTROIDO, SETE SEMANAS POR IGUAL

○ Entroido en Galicia, é unha das celebracións máis esperadas por tratarse dunha festa con longa tradición popular onde os roles invístense e está permitido rirse de todo. Moitos ritos e peculiaridades que se perderon e estanse tratando de recuperar. ○ mesmo pasa moitas caracterizacións e personaxes, entre os que temos en Galicia unha ampla variedade e cambian dependendo da localización.

○ Iacón con grelos, o cocido, a androlla, a cacheira e o caldo non poden faltar nas comidas de entroido. Non en balde, e tendo en conta o que nos gusta aos galegos consumir produtos de tempada, a época dun dos ingredientes máis importantes, os grelos, é de xaneiro a marzo e é nestas datas cando os grelos alcanzan a súa mellor calidade. E que mellor acompañamento que a carne de porco? Do porco aproveitamos todo: chourizos, costela, lácón, patas, orella e, como non, a cacheira...

Para terminar as sobremesas. E diso en Galicia tamén sabemos. Empezando polas filloas, as máis ricas son as feitas con auga de caldo (que como ben sabemos o máis rico é o que se fai a lume moi lento con moita carne de porco), as orellas de entroido, as rosquillas, os bolos de vento, as flores de entroido, a bica, o leite frito...

○ Entroido, máis que para disfrazarse, en Galicia é para comer.

Luns 5 Crema de verduras Pito ao forno con pataca cocida Froita E para cear suxerimos..... Crema de cabaza Pavo ao forno con verduras logur	Martes 6 Croquetas de pito e ensalada de pemento, remolacha, tomate Guiso de salmón con arroz e verduras Froita Arroz con tomate Tortilla de espinacas con ensalada logur	Mércores 7 Judías verdes con xamón Lentellas con chourizo Froita Crema de allos porros Lombo á prancha con pisto de verduras logur	Xoves 8 ENTROIDO! Sopa de pito Churrasco con patacas ao forno Filloas	Venres 2 Coliflor con ajada Estofado de pavo con arroz e verduras Froita Lombo ao forno con patacas e verduras logur
Luns 12 FESTIVO	Martes 13 FESTIVO	Mércores 14 FESTIVO	Xoves 15 Sopa de fideos Cocido galego logur natural Ensalada verde con cogombro e aguacate Coxa de pito ao forno con verduras Froita	Venres 16 Crema de verduras Guiso de pescada con arroz Froita Ensalada morna con cabaza e queixo Tortilla francesa con cabaciña ao forno Batido de froita e iogurt caseiro
Luns 19 Puré de lentellas Fideuá de pito Froita E para cear suxerimos..... Minestra de verduras Pito á prancha queixo, tomate e leituga logur	Martes 20 Verduras con xamón Guiso de bacallau con arroz Froita Crema de lentellas Lombo á prancha con ensalada logur	Mércores 21 Ensalada de pataca, tomate e cenoura Tortillas con espinacas Froita Sopa de tomate Pescada ao forno con verduras e pataca logur	Xoves 22 Grelos con patacas Estofado de pavo con arroz e verduras Froita Crep de pito e queixo con ensalada logur	Venres 23 Crema de verduras Guiso de luras con patacas logur natural Bistec de tenreira á prancha con cuscús e verduras Batido de froita e iogurt caseiro
Luns 26 Fabas con verduras Sardinillas con tomate natural Froita E para cear suxerimos..... Hamburguesa vexetal caseira con arroz e verduras logur	Martes 27 Crema de cenoura e allo porro Tenreira guisada con patacas Froita Crema de cabaza Redondo de tenreira con hummus logur	Mércores 28 Chicharos con xamón Filete de bonito con arroz Froita Pan de sésamo con hamburguesa de pito, queixo, tomate e leituga logur		



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.