



endermar

**ENDER
CONSELLO**

FEBREIRO
2018



MENÚ SEN PROTEÍNA DO LEITE DE VACA NIN MARISCO

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, iacón, 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 cocinda Froita	Martes 6 Tortilla de patacas e ensalada de pemento, remolacha, tomate Guiso de salmón con arroz e verduras Froita	Mércores 7 Judías verdes con xamón Fideuá de pescado Froita	Xoves 8 ENTROIDO! Sopa de pito Churrasco con patacas ao forno Pexego en almívar	Venres 2 Coliflor con ajada Estofado de pavo con arroz e verduras Froita
Luns 12 FESTIVO	Martes 13 FESTIVO	Mércores 14 FESTIVO	Xoves 15 Sopa de fideos Cocido galego logur de soia	Venres 9 Sopa de verduras Carne estofada con pataca logur de soia
Luns 19 Puré de lentellas Fideuá de pito Froita	Martes 20 Verduras con xamón Guiso de bacallau con arroz Froita	Mércores 21 Ensalada de pataca, tomate e cenoura Tortillas con espinacas Froita	Xoves 22 Grelos con patacas Estofado de pavo con arroz e verduras Froita	Venres 16 Crema de verduras Guiso de pescada con arroz Froita
Luns 26 Fabas con verduras Sardinillas con tomate natural Froita	Martes 27 Crema de cenoura e allo porro Pescada con patacas Froita	Mércores 28 Chicharos con xamón Filete de bonito con arroz Froita		