



endermar

ENDER CONSELLO

XUÑO 2018



CHEGA O VERÁN!

Compartimos convosco durante 10 intensos meses, moitas comidas saudables e variadas que esperamos que vos gustaran.

APRENDE A COMER EQUILIBRADO

A pirámide da alimentación axúdanos a saber que alimentos debemos comer e en que cantidade. Os da base da pirámide son os alimentos básicos que habemos de comer diariamente. A medida que subimos niveis, o consumo vaise moderando.

No último chanzo sitúanse aqueles alimentos que só podemos comer ocasionalmente.

Son os doces, snacks, refrescos ...

Seguindo os consellos da pirámide, obtaremos unha dieta variada e equilibrada. Unha boa alimentación fai que os nenos rendan mellor nos estudos e nas actividades extraescolares.



MENÚ Rico en Fibra

Venres 1

Ensaladas con tomates con mexillóns
Filete de pito á prancha con patacas
Froita

Luns 4

Ensalada de pasta
Palometa ao forno con verduras
logur natural

Martes 5

Ovos recheos de bonito
Ensalada de fabas con verduras
Froita

Mércores 6

Empanadillas de pavo
Lentellas con xamón e chourizo
Froita

Xoves 7

Ensalada de remolacha, millo,
cenorias e cebola
Bacallau ao forno con patacas
Froita

Venres 8

Ensaladilla rusa
Pito ao forno con verduras
Froita

Luns 11

Pisto de verduras
Salmón con tomate ao forno (sen
arroz)
Froita

Martes 12

Puré de cabaza e cabaciña
Lasaña de carne picada con
tomate
logur natural

Mércores 13

Ensalada clásica (leituga, tomate,
cebola con ovo cocido)
Pavo ao forno con macarróns e
verduras
Froita

Xoves 14

Crema de verduras
Salmón á prancha con patacas
cocidas
Froita

Venres 15

Melón con xamón
Fideuá de pito con verduras
Froita

Luns 18

Ensaladilla rusa
Pescada ao forno con patacas e
verduras
Froita

Martes 19

Ensalada de tomate, leituga,
cebola, queixo fresco e olivas
Terneira con espaguetis e
cenoiras
Froita

Mércores 20

Crema fría de allos porros con
patacas
Fideua de pito con verduras
logur natural

Xoves 21

MENÚ FESTIVO



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

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