



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 comida 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, obtteremos unha dieta variada e equilibrada. Unha boa alimentación fai que os nenos rendan mellor nos estudos e nas actividades extraescolares.



MENÚ SEN GLUTE

Venres 1

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

Luns 4

Ensalada de pasta (sen glute)
Palometa ao forno con verduras
logur natural

Martes 5

Ovos recheos de bonito
Ensalada de fabas con verduras
Froita

Mércores 6

Pavo á prancha con leituga e tomate
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 (sen maionesa)
Arroz con luras
Froita

Luns 11

Pisto de verduras
Salmón con arroz e tomate ao forno
Froita

Martes 12

Puré de cabaza e cabaciña
Pasta (sen glute) con carne picada e tomate
logur natural

Mércores 13

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

Xoves 14

Crema de verduras
Salmón á prancha con patacas cocidas
Froita

Venres 15

Melón con xamón
Fideuá (sen glute) de pito con verduras
Froita

Luns 18

Ensaladilla rusa (sen maionesa)
Pescada ao forno con patacas e verduras
Froita

Martes 19

Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas
Terneira con espaguetis (sen glute) e cenorias
Froita

Mércores 20

Crema fría de allos porros con patacas
Fideua (sen glute) 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.