



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 SEN LEGUMES NI VERDURAS (SÍ TOMATE)

Luns 4 Ensalada de pasta Palometa ao forno con patacas logur natural	Martes 5 Ovos recheos de bonito Ensalada de arroz (sen verduras) Froita	Mércores 6 Empanadillas de pavo Patacas con xamón e chourizo Froita	Xoves 7 Ensalada de tomate, queixo fresco e olivas Bacallau ao forno con patacas Froita	Venres 1 Ensaladas con tomates con mexillóns Filete de pito á prancha con patacas Froita
Luns 11 Puré de patacas Salmón con arroz e tomate ao forno Froita	Martes 12 Tostas de tomate, atún e aceite Lasaña de carne picada con tomate logur natural	Mércores 13 Ensalada de tomate, queixo fresco e olivas Pavo ao forno con macarróns (sen verduras) Froita	Xoves 14 Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón) Salmón á prancha con patacas cocidas Froita	Venres 8 Ensaladilla rusa (sen chícharos) Arroz con luras Froita
Luns 18 Ensaladilla rusa (sen chícharos) Pescada ao forno con patacas (sen verduras) Froita	Martes 19 Ensalada de tomate, queixo fresco e olivas Terneira con espaguetis Froita	Mércores 20 Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón) Fideua de pito logur natural	Xoves 21 MENÚ FESTIVO	Venres 15 Melón con xamón Fideuá de pito Froita