

e  
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 BASAL

<p><b>Luns 4</b></p> <p>Ensalada de pasta Palometa ao forno con verduras logur natural</p> <p>-----</p> <p>Puré de pataca Lombo de porco á prancha con ensalada Froita</p>	<p><b>Martes 5</b></p> <p>Ovos recheos de bonito Ensalada de fabas con verduras Froita</p> <p>-----</p> <p>Xudia verde con patacas e xamón Pito rebozado con pataca ao forno logur</p>	<p><b>Mércores 6</b></p> <p>Empanadillas de pavo Lentellas con xamón e chourizo Froita</p> <p>-----</p> <p>Ensalada de arroz Sardiñas ao forno con allo y perexil logur</p>	<p><b>Xoves 7</b></p> <p>Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Bacallau ao forno con patacas Froita</p> <p>-----</p> <p>Chícharo con xamón Tortilla de patacas e cebola logur</p>	<p><b>Venres 1</b></p> <p>Ensaladas con tomates con mexillóns Filete de pito á prancha con patacas Froita</p> <p>-----</p> <p>Brócoli con patacas Pescada rebozada con ensalada de tomate Froita</p>
<p><b>Luns 11</b></p> <p>Pisto de verduras Salmón con arroz e tomate ao forno Froita</p> <p>-----</p> <p>Ensalada de arroz Ovos recheos de atún logur</p>	<p><b>Martes 12</b></p> <p>Puré de cabaza e cabaciña Lasaña de carne picada con tomate logur natural</p> <p>-----</p> <p>Coliflor con ajada Pescada ao forno con arroz salteado Froita</p>	<p><b>Mércores 13</b></p> <p>Ensalada clásica (leituga, tomate, cebola con ovo cocido) Pavo ao forno con macarróns e verduras Froita</p> <p>-----</p> <p>Gazpacho Pizza caseira logur</p>	<p><b>Xoves 14</b></p> <p>Crema de verduras Salmón á prancha con patacas cocidas Froita</p> <p>-----</p> <p>Arroz con verduras e pipas de cabaza Hamburguesa de porco á prancha con ensalada verde logur</p>	<p><b>Venres 15</b></p> <p>Melón con xamón Fideuá de pito con verduras Froita</p> <p>-----</p> <p>Gazpacho Pizza caseira Froita</p>
<p><b>Luns 18</b></p> <p>Ensaladilla rusa Pescada ao forno con patacas e verduras Froita</p> <p>-----</p> <p>Ensalada de pasta Salchichas de ave con ensalada logur</p>	<p><b>Martes 19</b></p> <p>Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Terneira con espaguetis e cenoiras Froita</p> <p>-----</p> <p>Crema fría de allo porro Espetada de pavo con pataca ao forno logur</p>	<p><b>Mércores 20</b></p> <p>Crema fría de allos porros con patacas Fideua de pito con verduras logur natural</p> <p>-----</p> <p>Sopa de fideos e verduras Atún á prancha con ensalada Froita</p>	<p><b>Xoves 21</b></p> <h2>MENÚ FESTIVO</h2>	

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.