



endermar

menús
sostenibles

ABRIL
2022

“Día Internacional do Libro.”

En 1996, a UNESCO designou o 23 de abril como o Día Internacional do Libro.

Celébrase en moitos países do mundo: Inglaterra, Portugal, Xeorxia, ... entre outros cen máis, a maioría de lingua castelá e portuguesa.

As últimas novidades en títulos de libros asolagan as rúas e poderemos ver como os escritores asinan e dediquen copias dos seus escritos.

Foi o mesmo día que dous dos maiores escritores da historia, Shakespeare e Cervantes, morreron e, segundo a lenda, tamén o fixo SAN JORGE.

Ademais, este mes de abril poderemos gozar do descanso escolar de SEMANA SANTA. E non hai festas sen riquísimos sobremesas: Torrijas e as impresionantes Monas de Pascua con ovos de chocolate.

Que gran lectura! 📖🍩

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



BASAL

1

Espinacas con bechamel gratinada
Guiso de luras con arroz
Froita do tempo

Coliflor salteada
Libritos de lomo con tomatealiñado
Leiteiro

4

Brócoli con ajada
Arroz con tenreira e verduras
Froita do tempo

Acelgas con patacas
Lombo a la parrilla con champiñones
Leiteiro

5

Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

Ensalada verde
Bacalao au forno con berenjena rebozada
Leiteiro

6

Minestra de verduras con ovo cocido
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
logur natural

Sopa de verduras
Albóndegas ao xardineiro
Froita enteira

7

Espaguetis con salsa de tomate
Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)
Froita do tempo

Sopa de verduras
Albóndegas ao xardineiro
Froita enteira

8

MENÚ FESTIVO

11

SE

12

MA

13

NA

14

SAN

15

TA

18

LUNS DE PASCUA

19

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

20

Sopa juliana con fideos
Tortilla de espinacas e champiñóns
Froita do tempo

Panaché de verduras
Peixe cocido con cebola e tomate
Leiteiro

21

Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)
Pito ao forno con arroz e verduras
logur natural

Ensalada verde
Luras a la romana con patacas
Froita enteira

22

MENÚ FESTIVO DEL DÍA DEL LIBRO

25

Crema de allos porros e patacas
Coello asado con tallarines ao allo
Froita do tempo

Crema de cabaza
Lomo á prancha con champiñóns
Leiteiro

26

Brócoli ao allo
Tenreira asada con arroz e verduras
Froita do tempo

Sopa de verduras
Sepia a la prancha con tomate y queixo fresco
Leiteiro

27

Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)
Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)
logur natural

Crema de calabaciña
Tosta de pan con jamón serrano
Froita enteira

28

Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco
Ovos recheos de bonito
Froita do tempo

Menestra de verduras
Libritos de lomo con patacas
Leiteiro

29

Crema de verduras
Fideuá de pito
Froita do tempo

Arroz con tomate
Atún encabulado
Leiteiro

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar

Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

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 setmana 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.