

ENDER CONSELLO
DECEMBRO
2020

BASAL



Xa temos o Nadal na mesa!

Por moito que cambien as cousas, segue sendo unha das épocas máis especiais do ano.

O Nadal é unha boa oportunidade para cocinar en familia.

Hai que pensar en menús, decorar a casa e felicitar a todos as festas...

Unha bonita mesa onde quizais este ano non nos atopemos cos mesmos seres queridos que o ano pasado.

Nadal seguirá tendo un forte compoñente gastronómico:

Gozaremos das comidas, onde haberá sopas, cocidos, pito asado, barquillos e turrón.

O ambiente do Nadal non está só en casa, senón en nós mesmos.

Despois de Nadal, esperaremos aos Reis Magos con ilusión.

Pero agora máis que nunca é importante saber valorar o que xa temos e non vivir só desexando o que non temos.

Bo nadal e bo proveito!

	Martes 1 Potaxe de garavanzos, verduras e pasta Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo <small>Ensalada verde Bacalao ao forno con berenjena rebozada Leiteiro</small>	Mércores 2 Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural <small>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</small>	Xoves 3 Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo <small>Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</small>	Venres 4 Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo <small>Ensalada con frutos secos Panini de beicon e queixo Leiteiro</small>
Luns 7 FESTIVO	Martes 8 FESTIVO	Mércores 9 Crema de verduras (cenoria e allo porro) Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas Froita do tempo <small>Xudías salteadas con xamón Tosta de pan con atún Leiteiro</small>	Xoves 10 Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo <small>Wok de verduras con tallarines Calamar á romana con temperado de tomate Leiteiro</small>	Venres 11 Sopa de peixe e estrelas Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate logur natural <small>Xudía con patata Pavo guisado Froita enteira</small>
Luns 14 Coliflor en ajada Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate Froita do tempo <small>Crema de cabaza Tortilla paisana Leiteiro</small>	Martes 15 Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita do tempo <small>Ensalada Pincho moruno con verduras saltadas Leiteiro</small>	Mércores 16 Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos logur natural <small>Sopa juliana Tosta de pan con queixo fresco Froita enteira</small>	Xoves 17 Lentellas con verduras Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo <small>Espinacas con allos Alitas de pito con puré de pataca Leiteiro</small>	Venres 18 Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita do tempo <small>Ensalada con aguacate Pizza vegetal Leiteiro</small>
Luns 21 Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita do tempo <small>Sopa Salmón á prancha con tomate al horno Leiteiro</small>	Martes 22 MENÚ FESTIVO			