



endermar



FEBREIRO
2022

Entroido é unha celebración que ten as súas orixes nas civilizacións grega e romana.

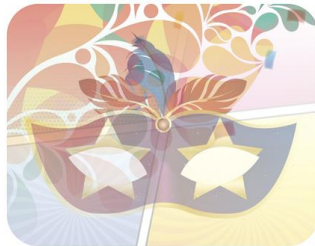
Na nosa cultura, esta festividade marca o período xusto antes da Coresma, seguida da Semana Santa. Por tanto, antes de empezar estes días, celébranse con moita diversión.

O xoves Lardero gozaremos, como cada ano, da tortilla francesa e a butifarra de ovo.

Para compensar esta dieta, non te perdas os amorodos, que comezan a chegar en febreiro, así como mazás, peras, kiwis, laranxas ou plátanos, que tamén son froitas desta tempada.

ENTROIDO

LUNS



7
Brócoli con ajada
Arroz con tenreira e verduras
Froita do tempo
Acelgas con patacas
Lombo a la parrilla con champiñones
Leiteiro

14
Crema de verduras (cenoria e allo porro)
Coello ao forno con arroz e verduras
Froita do tempo
Xudías salteadas con xamón
Tosta de pan con atún
Leiteiro

21
Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
Canelones de atún e verduras
Froita do tempo
Crema de cabaza
Tortilla paisana
Leiteiro

28
FESTIVO

MARTES

1
Espinacas con bechamel gratinada
Pescado azul con espaguetis ao allo
Froita do tempo
Wok vexetal con fideos
Tosta de pan con xamón serrano
Leiteiro

8
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 ao forno con berenjena rebozada
Leiteiro

15
Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)
Revolto de ovos e bacallau
Froita do tempo
Wok de verduras con tallarines
Calamar á romana con temperado de tomate
Leiteiro

22
Tosta de sardiñas con tomate natural
Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo
Froita do tempo
Ensalada
Pincho moruno con verduras saltadas
Leiteiro

MÉRCORES

2
Lentellas con verduras e arroz
Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola)
logur natural
Ensalada de pasta
Pavo salteado con verduras
Froita enteira

9
Minestra de verduras con ovo cocido
Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas
logur natural
Sopa de verduras
Albóndegas ao xardineiro
Froita enteira

16
Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
logur natural
Xudía con patata
Pavo guisado
Froita enteira

23
Caldo de repolo (repollo, pataca, fabas e caldo de pito)
Lombo de porco ao forno con arroz e pementos
logur natural
Sopa juliana
Tosta de pan con queixo fresco
Froita enteira

XOVES

3
Sopa de fideos
Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)
Froita do tempo
Coliflor salteada
Libritos de lomo con tomatealiñado
Leiteiro

10
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

17
Crema de chicharos con picatostes
Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate
Froita do tempo
Panaché de verduras
Sépia á prancha con allo e perexil
Leiteiro

24
Sopa de peixe e estrelas
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas
Froita do tempo
Espinacas con allos
Alitas de pito con puré de pataca
Leiteiro

VENRES

4
Crema de cenoria
Guiso de luras con arroz
Froita do tempo
Verduras al grill
Crep de pito
Leiteiro

11
Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chicharos
Froita do tempo
Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

18
Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)
Atún con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Froita do tempo
Ensalada de tomate, mozzarella e albahaca
Biquini de xamón e queixo
Leiteiro

MENÚ DE ENTROIDO

BASAL



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 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.