

e  
endermar

menús  
sostenibles

FEBREIRO  
2023

ENTROIDO

É a celebración do mundo ao revés.  
Todo o mundo disfrázase, xoga, baila,  
canta e fai bromas.

Converteuse na festa máis popular,  
alegre e participativa do ano.  
Tradicionalmente, comeza  
o xoves lardero.

Comer tortilla ou butifarra de ovo.  
Provisión de calorías para pasar os corenta  
días previos a Semana Santa.

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

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



1

Crema de espinacas  
Pescada con patacas e tomate ao  
forno  
logur natural  
Ensalada de pasta  
Pavo salteado con verduras  
Froita enteira

2

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

3

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

6

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

7

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

8

Coliflor con allada  
Pescada en salsa verde con  
patacas cocidas  
logur natural  
Sopa de verduras  
Albóndegas ao xardineiro  
Froita enteira

9

Brócoli con allada  
Pito asado con puré de  
patacas  
Froita do tempo  
Sopa de verduras  
Albóndegas ao xardineiro  
Froita enteira

10

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

13

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

14

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

15

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

16

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

17

MENÚ DE  
ENTROIDO

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

Crema de guisantes con  
picatostes  
Pescada a la romana con  
patacas e tomate  
Froita do tempo  
Panaché de verduras  
Sépia á prancha con allo e perejil  
Leiteiro

24

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

27

Crema de verduras  
(cenoria e allo porro)  
Coello ao forno con arroz e  
verduras  
Froita do tempo  
Wok vexetal con fideos  
Tosta de pan con xamón serrano  
Leiteiro

28

Lentellas con verduras e  
arroz  
Tortilla paisana con  
leituga, tomate e cebola  
Froita do tempo  
Xudías salteadas con xamón  
Tosta de pan con atún  
Leiteiro

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.