



endermar



XUÑO
2022

CHEGA O VERÁN!

Este curso xa termina.

Compartimos xuntos,
comidas saudables e variadas,
que esperamos que vos gustaran.

POR VACACIÓNS
SEGUE COMENDO EQUILIBRADO
O TEU CORPO NECESITA
ESTAR BEN ALIMENTADO

“Pratos moi variados farán que
do verán poidas gozar,
se todos os nutrientes o teu corpo
ten, todas as actividades que
queiras, terás a enerxía
para realizar”.

LUNS



6

Salmorejo
Espaguetis con tacos de
tenreira e verduras
Froita do tempo

Panaché de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

MARTES



7

Ensalada de remolacha,
cenoria e cebola
Tortilla paisana con ensalada
(tomate, leituga e cebola)
Froita do tempo

Crema de cabaza
Pito ao forno con espárragos
Leiteiro

MÉRCORES

1

Ensalada de tomate e mexillóns
Bacallau ao forno con chícharos,
cenoria e arroz
logurt natural

Brócoli salteado
Croquetas de pito con ensalada
Froita enteira

XOVES

2

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

Crema de calabaciña
Tosta de pan con jamón serrano
logurt natural

VENRES

3

Sopa juliana con fideos
Ensalada de garavanzos,
sardiña e arroz
Froita do tempo

Xudía salteadas con xamón
Pavo guisado
Leiteiro

8

Lentellas estofadas con verduras
Empanadillas de pavo ao forno
con ensalada (leituga, mazá e pasas)
logurt natural

Ensalada verde
Tortilla paisana
Froita do tempo

9

Crema de chícharos con picatostes
Ensalada de pito, leituga,
remolacha, mazá e noces
Froita do tempo

Espinacas con patacas
Sepia á prancha con allo e perexil
Leiteiro

10

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

Crema de porros
Pizza de xamón dulce e queixo
Leiteiro

13

Puré de cabaza e cabaciña
Pescada con patacas e tomate
ao forno
Froita do tempo

Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

14

Minestra de verduras
Arroz con luras
Froita do tempo

Sopa de tomate
Lombo á prancha con champiñóns
Leiteiro

15

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

Ensalada verde
Luras a la romana con patacas
Froita enteira

16

Pisto de verduras
Lasaña de carne (tenreira-
porco) á boloñesa
Froita do tempo

Acelgas salteadas con pasas
Tortilla francesa con verduras
Leiteiro

17

Melón con xamón
Ovos cocidos con arroz,
chícharos e salsa de tomate
Froita do tempo

Chícharos con xamón
Wok de pito con verduras salteadas
Leiteiro

20

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

Crema de cabaza
Lomo á prancha con champiñóns
Leiteiro

21

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

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

22

MENÚ FIN
DE CURSO

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.