



MAIO  
2022

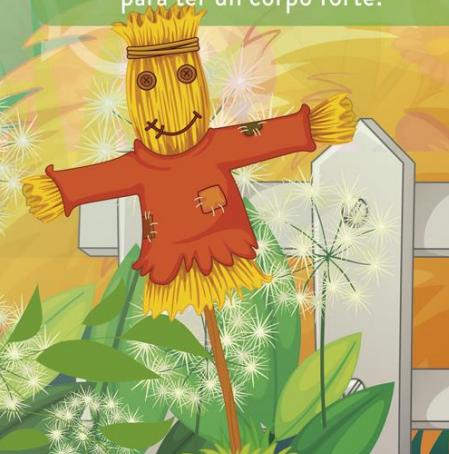
## "PROXIMIDADE"

As froitas e verduras de tempada cultívanse preto de onde vivimos e así conservan o seu estado óptimo de maduración, aroma, sabor e textura.

Ademais, os mercados de froitas e hortalizas convertérónse nun xardín coloreado.

A tempada de flores dá paso a unha gran cantidade de froitas de verán: amorodos, albaricoques, cereixas, pexegos, etc.

Cheia os teus pratos de cores para ter un corpo forte!



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

2  
Crema de verduras  
Pito asado con puré de patacas  
Froita do tempo

Sopa de pescado  
Albóndigas á xardineira  
Leiteiro

9  
Salmorejo  
Espaguetis con tacos de tenreira e verduras  
Froita do tempo

Panaché de verduras  
Empanada de atún  
Leiteiro

16  
Puré de cabaza e cabacina  
Pescada con patacas e tomate ao forno  
Froita do tempo

Crema de verduras  
Empanada de atún  
Leiteiro

23  
Crema de allos porros e patacas  
Coello asado con tallarines ao alio  
Froita do tempo

Crema de cabaza  
Lomo á prancha con champiñóns  
Leiteiro

30  
Crema de verduras  
Fideuá de pito con verduras  
Froita do tempo

Sopa de pescado  
Albóndigas á xardineira  
Leiteiro

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar  
Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérgenos de cada prato

3  
Lentellas estofadas con verduras  
Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)  
Froita do tempo

Ensalada verde  
Tortilla paisana  
Leiteiro

10  
Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola  
Tortilla paisana  
Froita do tempo

Crema de cabaza  
Pito ao forno con espárragos  
Leiteiro

17  
FESTIVO

18  
Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)  
Pito ao forno con arroz e verduras

4  
Ensalada de tomate e mexillóns  
Bacallau ao forno con chícharos, cenoria e arroz  
logur natural

Brócoli salteado  
Croquetas de pito con ensalada  
Froita entera

11  
Minestra de verduras  
Arroz con luras  
logur natural

Sopa de tomate  
Lombo á prancha con champiñóns  
Froita entera

12  
Crema de chícharos con picatostes  
Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e nozes

Froita do tempo

13  
Tosta de escalivada  
Salmón á prancha con patacas cocidas  
Froita do tempo

Crema de porros  
Pizza de xamón dulce e queixo  
Leiteiro

24  
Brócoli ao alio  
Tenreira asada con arroz e verduras  
Froita do tempo

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

25  
Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)  
Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)

logur natural

Crema de calabacina  
Tosta de pan con jamón serrano  
Froita entera

26  
Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco  
Ovos recheos de bonito

Froita do tempo

27  
Ensalada rusa  
Bacallau ao forno con chícharos, cenoria e arroz  
Froita do tempo

Arroz con tomate  
Atún encebulado  
Leiteiro

# BASAL

Valores nutricionais del menú medio día/semana de 3-8 años: 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 dia/semana de 9-13 años: 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.