



endermar



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 convertéronse nun xardín coloreado.

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

Chea 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  
Albóndegas á xardineira  
Leiteiro

3

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

Ensalada verde  
Tortilla paisana  
Leiteiro

4

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

Brócoli salteado  
Croquetas de pito con ensalada  
Froita enteira

5

Xudías verdes con salsa de tomate  
Guiso de lombo con patacas  
Froita do tempo

Sopa de fideos  
Pincho moruno con pementos  
Leiteiro

6

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

Chicharos con xamón  
Wok de pito con verduras salteadas  
Leiteiro

9

Salmorejo  
Espaguetis con tacos de tenreira e verduras  
Froita do tempo

Panaché de verduras  
Empanada de atún  
Leiteiro

10

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

Crema de cabaza  
Pito ao forno con espárragos  
Leiteiro

11

Minestra de verduras  
Arroz con luras  
logur natural

Sopa de tomate  
Lombo á prancha con champiñóns  
Froita enteira

12

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

Espinacas con patacas  
Sepia á prancha con allo e perexil  
Leiteiro

13

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

Crema de porros  
Pizza de xamón dulce e queixo  
Leiteiro

16

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

Crema de verduras  
Empanada de atún  
Leiteiro

17

# FESTIVO

18

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

Ensalada verde  
Luras a la romana con patacas  
Froita enteira

19

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

Acelgas salteadas con pasas  
Tortilla francesa con verduras  
Leiteiro

20

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

Xudía salteadas con xamón  
Pavo guisado  
Leiteiro

23

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

Crema de cabaza  
Lomo á prancha con champiñóns  
Leiteiro

24

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

Sopa de verduras  
Sepia a 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 calabaciña  
Tosta de pan con jamón serrano  
Froita enteira

26

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

Menestra de verduras  
Libritos de lomo con patacas  
Leiteiro

27

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

Arroz con tomate  
Atún encebolado  
Leiteiro

30

Crema de verduras  
Fideuá de pito con verduras  
Froita do tempo

Sopa de pescado  
Albóndegas á xardineira  
Leiteiro

31

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

Ensalada verde  
Tortilla paisana  
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.