



endermar



MARZO 2022

"AS CORES SON SAUDE"

A cor é símbolo de vitalidade.

A natureza cambia de tonalidades e vístese con flores anunciando a chegada da primavera.

Empezan froitas e verduras con máis cores, anunciando a diversidade de nutrientes. Come sempre alimentos de tempada e de proximidade para gozar ao máximo dos seus beneficios.

É aconsellable comer froitas e verduras de tempada porque, aínda que non duran moito, son moi ricas en vitaminas e minerais.

O 4 de marzo é o Día Mundial contra a Obesidade, menos procesados e maior alimentación equilibrada.

Os alimentos de tempada faranche sentir máis dinámico e vital, ademais os días alórganse, Sae a xogar na rúa e socializa!

LUNS



7

Brócoli con ajada
Arroz con terneira 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

Brócoli con patacas en ajada
Pito asado con puré de patacas
Froita do tempo

.....
Sopa
Salmón á prancha con tomate al horno
Leiteiro

MARTES

1

FESTIVO

8

Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

.....
Ensalada verde
Bacalao au 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

Sopa de peixe e estrelas
Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo
Froita do tempo

.....
Ensalada
Pincho moruno con verduras saltadas
Leiteiro

29

Minestra de verduras con ovo cocido
Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas
Froita do tempo

.....
Sopa de verduras
Albóndegas ao xardineiro
Froita enteira

MÉRCORES

2

FESTIVO

9

Espinacas con bechamel gratinada
Guiso de luras con arroz logur natural

.....
Wok vexetal con fideos
Tosta de pan con xamón serrano
Leiteiro

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 (repolo, 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

30

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

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 chícharos 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

Tosta de sardiñas con tomate natural
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas
Froita do tempo

.....
Espinacas con allos
Alitas de pito con puré de pataca
Leiteiro

31

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

.....
Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

VENRES

4

Crema de cenoria
Pescado azul con espaguetis ao allo
Froita do tempo

.....
Verduras al grill
Crep de pito
Leiteiro

11

Xudías verdes con xamón
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
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

25

Chícharos con xamón
Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate
Froita do tempo

.....
Ensalada con aguacate
Pizza vegetal
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.