

endermar

menús  
sostenibles

SETEMBRO  
2022

“Volvemos ao cole!”

Unha dieta saudable é o máis importante. Endermar acompañarvos este curso no comedor da escola e sorprendervos con novos menús sostibles e equilibrados.

Agora hai que organizarse a axenda diaria: actividade física, descanso e unha dieta correcta axudásenche a mellorar na escola e a conseguir a enerxía para gozar de todo.

E, sobre todo, 30 minutos antes de ir á cama, apaga as pantallas.

Menús baseados en produtos de proximidade e de tempada, peixe fresco e receitas con verduras que che encantarán.

Benvido ao comedor da escola!

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



BASAL

5

6

7

8

9

MENÚ DE  
BENVIDA

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

12

13

14

15

16

Salmorejo  
Tortilla paisana con  
champiñóns  
Froita do tempo

Panaché de verduras  
Pito ao forno con espárragos  
Leiteiro

Ensalada de remolacha,  
millo, cenoria e cebola  
Espaguetis con tacos de  
tenreira e verduras  
Froita do tempo

Crema de cabaza  
Emanada de atún  
Leiteiro

Minestra de verduras  
Arroz con luras  
logur natural

Sopa de tomate  
Lombo á prancha con champiñóns  
Froita enteira

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

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

Ensalada verde  
Tortilla paisana  
logur natural

19

20

21

22

23

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

Xudía salteadas con xamón  
Pavo guisado  
Leiteiro

Salpicón (salmón, meixillóns e  
patacas)  
Tortilla de espinacas e  
champiñóns  
Froita do tempo

Sopa de verduras  
Bacallau ao forno con patacas  
Leiteiro

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

Puré de cabaza e cabaciña  
Lasaña de carne (tenerira-  
porco) á boloñesa  
Froita do tempo

Crema de verduras  
Emanada de atún  
Leiteiro

Pisto de verduras  
Pescada con patacas e  
tomate ao forno  
Froita do tempo

Acelgas salteadas con pasas  
Tortilla francesa con verduras  
Leiteiro

26

27

28

29

30

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

Crema de cabaza  
Lombo á prancha con champiñóns  
Leiteiro

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

Ensalada de pasta de cores  
(tomate, cenoria, oreugo 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

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

Menestra de verduras  
Libritos de lomo con patacas  
Leiteiro

Crema de verduras  
Fideuá de pito con verduras  
Froita do tempo

Sopa de pescado  
Albóndegas á xardineira  
Leiteiro

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.

www.endermar.com