



endermar



XANEIRO

2022

“BENVIDO 2022”

Xaneiro advirtenos que o Nadal terminou e lémbra-nos que é hora de volver aos nosos hábitos alimenticios saudables.

É o momento máis xérido do ano e temos que abrigarnos máis, pero tamén hai que comer froitas e verduras de tempada e cultivadas localmente, que nos protexerán de gripes e arrefriados.

Laranxas, mandarinas e kiwis son as froitas que conteñen máis vitamina C e axudarannos a estar sans.

Tampouco debemos esquecernos tomar sopas quentes, estofados e pratos de culler. A coliflor, a cabaza e as alcachofas tamén nos axudarán, e pódense comer como unha crema quente pola noite.

Feliz Aninovo 2022!



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



MENÚ DE BENVIDA

10

Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

Ensalada verde
Bacalao au forno con berenjena rebozada
Leiteiro

11

Minestra de verduras con ovo cocido
Arroz con terneira e verduras
logur natural

Sopa de verduras
Albóndegas ao xardineiro
Froita enteira

12

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

13

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

Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

14

17

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

18

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

19

Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
logur natural

Xudía con patata
Pavo guisado
Froita enteira

20

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

21

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

24

Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
Canelones de atún e verduras
Froita do tempo

Crema de cabaza
Tortilla paisana
Leiteiro

25

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

Ensalada
Pincho moruno con verduras saltadas
Leiteiro

26

Caldo de repolo (repolo, patata, 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

27

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 patata
Leiteiro

28

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

Ensalada con aguacate
Pizza vegetal
Leiteiro

31

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

Sopa
Salmón á prancha con tomate al forno
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.