



endermar



XANEIRO

2023

## “BENVIDO 2023”

Terminaron as festas do Nadal, é horade volver aos nosos hábitos alimenticios saudables.

É a época máis xélida do ano e necesitamos abrigarnos, pero tamén necesitamos comer froitas e verduras de tempada de cultivos de proximidade. Isto protexeranos de enfermidades e arrefriados.

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

Non debemos esquecer tomar sopas quentes, estofados e pratos de culler. Tamén coliflor, cabaza e alcachofas por exemplo, cremas quentes pola noite.

Feliz ano 2023!



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



## MENÚ DE BENVIDA

9

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

10

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

Sopa de verduras  
Albóndegas ao xardineiro  
Froita enteira

11

Crema de verduras  
Fideuà de pito con verdura  
Froita do tempo

Sopa de verduras  
Albóndegas ao xardineiro  
Froita enteira

12

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

Crema de verduras  
Empanada de atún  
Leiteiro

13

16

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

17

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

18

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

Xudía con patata  
Pavo guisado  
Froita enteira

19

Sopa de cocido  
Cocido  
Froita do tempo

Panaché de verduras  
Sépia á prancha con allo e perejil  
Leiteiro

20

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

Ensalada de tomate, mozzarella e albahaca  
Biquini de xamón e queixo  
Leiteiro

23

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

Crema de cabaza  
Tortilla paisana  
Leiteiro

24

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

Ensalada  
Pincho moruno con verduras salteadas  
Leiteiro

25

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

26

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

27

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

Ensalada con aguacate  
Pizza vegetal  
Leiteiro

30

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

Sopa  
Salmón á prancha con tomate al horno  
Leiteiro

31

Lentellas con verduras  
Tortilla paisana con ensalada (leituga, mazá e millo)  
Froita do tempo

Sopa de verduras  
Albóndegas ao xardineiro  
Froita enteira

# 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.