



endermar

ENDER CONSELLO

OUTUBRO

"HALLOWEEN"

Nunha cabana do bosque, viven Ender e Mar e cunha cesta baixo os brazos, saen todas as mañás a buscar castañas nas montañas. Buscan rama por rama, follas por follas, por terra e mesmo baixo as pedras. Cando xa teñen bastantes, preparan as castañas e cóntannos historias de HALLOWEEN. É hora de sentar ao redor do lume.

Xa está aquí o outono, o frío chegou e os días acurtáronse, a natureza quedouse durmida e as árbores perderon as súas follas.

Pola mañá, decoraremos con debuxos de morcegos e cabazas, que logo colgaremos por xanelas e paredes.

Celebra "HALLOWEEN" con Ender e Mar e come castañas, batatas.



BASAL

			Xoves 1 Xudías verdes con salsa de tomate Guiso de castañeta e patacas Froita do tempo ----- Sopa de fideos Pincho moruno con pementos Leiteiro	Venres 2 Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas) Ovos cocidos con arroz, chicharos e salsa de tomate Froita do tempo ----- Chicharos con xamón Wok de pito con verduras salteadas Leiteiro
Luns 5 Salmorejo Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola) Froita do tempo ----- Panaché de verduras Empanada de atún Leiteiro	Martes 6 Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola Espaguetis con tacos de tenreira e verduras Froita do tempo ----- Crema de cabaza Pito ao forno con espárragos Leiteiro	Mércores 7 Minestra de verduras Arroz con luras logur natural ----- Sopa de tomate Lombo á prancha con champiñóns Froita enteira	Xoves 8 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	Venres 9 Sopa xardineira Bacallau á prancha con patacas cocidas Froita do tempo ----- Crema de porros Pizza de xamón dulce e queixo Leiteiro
Luns 12 FESTIVO	Martes 13 Puré de cabaza e cabaciña Lasaña de carne (tenreira-porc) á boloñesa Froita do tempo ----- Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro	Mércores 14 Salpicón (pescado, salmón, mexillóns e patacas) Tortilla de espinacas e champiñóns logur natural ----- Panaché de verduras Peixe cocido con cebola e tomate Froita enteira	Xoves 15 Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas) Pito ao forno con arroz e verduras Froita do tempo ----- Ensalada verde Luras a la romana con patacas Leiteiro	Venres 16 Pisto de verduras Pescada con patacas e tomate ao forno Froita do tempo ----- Acelgas salteadas con pasas Tortilla francesa con verduras Leiteiro
Luns 19 Crema fría de allos porros e patacas Coello asado con tallarines ao allo Froita do tempo ----- Crema de cabaza Lomo á prancha con champiñóns Leiteiro	Martes 20 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	Mércores 21 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	Xoves 22 Ovos recheos de bonito Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco Froita do tempo ----- Menestra de verduras Libritos de lomo con patacas Leiteiro	Venres 23 Ensalada rusa Salmón ao forno con arroz e verduras Froita do tempo ----- Arroz con tomate Atún encebolado Leiteiro
Luns 26 Crema de verduras Guiso de lombo con patacas Froita do tempo ----- Sopa de pescado Albóndegas á xardineira Leiteiro	Martes 27 Lentellas estofadas con patacas e verduras Pito á prancha con ensalada (leituga e tomate) Froita do tempo ----- Ensalada verde Tortilla paisana Leiteiro	Mércores 28 Fideuá con verduras Bacallau ao forno con chicharos e cenoria logur natural ----- Brócoli salteado Croquetas de pito con ensalada Froita enteira	Xoves 29 Xudías verdes con salsa de tomate Guiso de castañeta e patacas Froita do tempo ----- Sopa de fideos Pincho moruno con pementos Leiteiro	Venres 30 MENÚ FESTIVO

Menús preparados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar. Empresa certificada ISO 9001, 14001 i 22000.

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.

