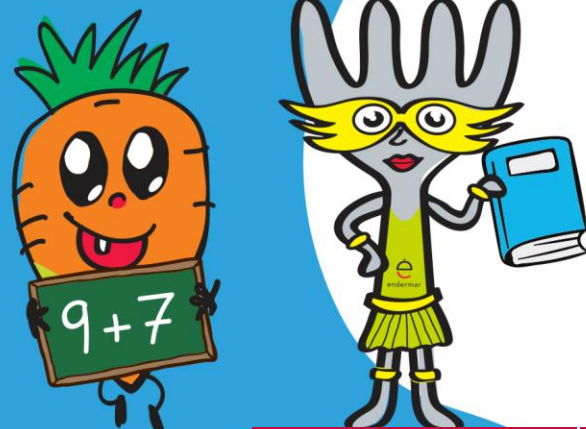


e
endermar

**ENDER
CONSELLO**

SETEMBRO



BASAL

Feliz inicio

Endermar acompañarache este novo curso no comedor da escola e sorprenderémose con novos menús saudables e equilibrados e con moitas novas aventuras, para que leves unha vida máis sa e chea de enerxía.

IMPORTANTE, come cinco veces ao día: almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea de maneira sa e equilibrada!

Despois dunhas longas vacacións de verán, debes empezar a organizarche: actividade física, descanso e unha boa alimentación axudaranche a mellorar o teu rendemento escolar e proporcionarche a enerxía para gozar de todas as actividades diarias.

Durante o día, é mellor xogar no parque cos amigos que sentarche ante calquera pantalla. E o máis importante: 30 minutos antes de irche a dormir, todas as pantallas apagadas.

Os alimentos deben ser nutritivos, saudables e variados. Por este motivo, en setembro propoñémose pratos baseados en produtos de tempada, peixe fresco e novas receitas a base de legumes que che encantarán.

Temos unha gran cantidade de froitas e verduras frescas para acompañar as comidas: ameixas, pexegos e as primeiras uvas. As berenxenas, as cabazas, as xudías verdes, os pementos e a leituga tamén son esenciais para unha boa alimentación.

Benvido ao comedor da escola!

<p>Luns 14</p> <p>Puré de cabaza e cabaciña Pasta á boloñesa Froita do tempo</p> <p>Crema de verduras Emanada de atún Leiteiro</p>	<p>Martes 15</p> <p>Salpicón (pescada, mexillóns e patacas) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita do tempo</p> <p>Panaché de verduras Peixe cocido con cebola e tomate Froita enteira</p>	<p>Mércores 16</p> <p>Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas) Pito ao forno con arroz e verduras logur natural</p> <p>Ensalada verde Luras a la romana con patacas Leiteiro</p>	<p>Xoves 17</p> <p>Pisto de verduras Pescada con patacas e tomate ao forno Froita do tempo</p> <p>Acelgas salteadas con pasas Tortilla francesa con verduras Leiteiro</p>	<p>Venres 18</p> <p>Sopa juliana con fideos Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz Froita do tempo</p> <p>Xudía salteadas con xamón Pavo guisado Leiteiro</p>
<p>Luns 21</p> <p>Crema fría de allos porros e patacas Coello asado con tallarines ao allo Froita do tempo</p> <p>Crema de cabaza Lomo à prancha con champiñóns Leiteiro</p>	<p>Martes 22</p> <p>Brócoli ao allo Tenreira asada con arroz e verduras Froita do tempo</p> <p>Sopa de verduras Sepia a la prancha con tomate y queixo fresco Leiteiro</p>	<p>Mércores 23</p> <p>Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo) Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola) logur natural</p> <p>Crema de calabaciña Tosta de pan con jamón serrano Leiteiro</p>	<p>Xoves 24</p> <p>Ovos recheos de bonito Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco Froita do tempo</p> <p>Menestra de verduras Libritos de lomo con patacas Leiteiro</p>	<p>Venres 25</p> <p>Ensalada rusa Pito á prancha con ensalada (leituga e tomate) Froita do tempo</p> <p>Arroz con tomate Atún encebolado Froita enteira</p>
<p>Luns 28</p> <p>Crema de verduras Guiso de lombo con patacas Froita do tempo</p> <p>Sopa de pescado Albóndegas á xardineira Leiteiro</p>	<p>Martes 29</p> <p>Sopa jardinera Bacallau ao forno con arroz, chícharos e cenoria Froita do tempo</p> <p>Ensalada verde Tortilla paisana Leiteiro</p>	<p>Mércores 30</p> <p>Lentellas estofadas con verduras Fideuá de pito con verduras logur natural</p> <p>Brócoli salteado Croquetas de pito con ensalada Froita enteira</p>		



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.