



O Nadal chega á mesa

Ademais dos agasallos, O Nadal é a comida familiar máis tradicional.

As celebracións no Nadal teñen un forte compoñente gastronómico, son momentos de reunión ao redor da mesa, ante deliciosas comidas caseiras, que non adoitan repetirse ao longo do ano.

Non pode faltar o cocido, pito asado, barquillos, turróns, veu e cava.

Despois de Nadal, é hora de esperar que veñan os reis e espertar coa ilusión que chegarán os agasallos que pedimos na carta.

Bo nadal e bo proveito!

LUNS MARTES MÉRCORES XOVES VENRES



<p>5</p> <p>Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita do tempo</p> <p>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>Pisto de verduras Pescado con patacas e tomate ao forno Froita do tempo</p> <p>Wok de verduras con tallarines Albóndegas à xardineira Leiteiro</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<p>9</p> <p>1</p> <p>Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo</p> <p>Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</p>
<p>12</p> <p>Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita do tempo</p> <p>Crema de cabaza Tortilla paisana Leiteiro</p>	<p>13</p> <p>Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana con ensalada Froita do tempo</p> <p>Ensalada con aguacate Pizza vegetal Leiteiro</p>	<p>14</p> <p>Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate logur natural</p> <p>Sopa juliana Tosta de pan con queixo fresco Froita enteira</p>	<p>15</p> <p>Tosta de sardinas con tomate Grellos con ovos cocidos, patacas e chourizo Froita do tempo</p> <p>Espinacas con allos Aalitas de pito con puré de pataca Leiteiro</p>	<p>16</p> <p>Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto Froita do tempo</p> <p>Ensalada Pincho moruno con verduras saltadas Leiteiro</p>
<p>19</p> <p>Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas Froita do tempo</p> <p>Sopa Salmón á prancha con tomate al horno Leiteiro</p>	<p>20</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Coello ao forno con arroz e verduras logur natural</p> <p>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</p>	<p>21</p> <p>Coliflor con allada Pescada en salsa verde con patacas cocidas Froita do tempo</p> <p>Acelgas salteadas con pasas Tortilla francesa con verduras Leiteiro</p>	<p>22</p> <p>MENÚ FESTIVO</p>	



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.

