

endermar

menús
sostenibles

NOVEMBRO
2022

“Pratos ben quentes”

Empeza novembro, hai que abrigarse!

Aproveitamos para tomar caldos e cremas de verduras ben quentes!

Pasou o tempo da colleita, comeza seméntaa.

É hora de cogomelos, castañas e batatas.

Os higos e granadas tamén son abundantes, e a miúdo teremos mandarinas de sobremesa.

A cheminea acéndese, caen as follas secas e as árbores quedan espidos. Non esquezamos comer pequenos peixes (sardiñas, boquerones...) ricos na vitamina D que tanto necesitamos nesta época.

outono

LUNS



MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

FESTIVO

<p>1</p> <p>Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)</p> <p>Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)</p> <p>logur natural</p> <p>Ensalada verde Bacalao ao forno con berenjena rebozada Leiteiro</p>	<p>2</p> <p>Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)</p> <p>Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)</p> <p>logur natural</p> <p>Ensalada verde Bacalao ao forno con berenjena rebozada Leiteiro</p>	<p>3</p> <p>Brócoli con patacas en ajada</p> <p>Pito asado con puré de patacas</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</p>	<p>4</p> <p>Xudias verdes con xamón</p> <p>Bacallau guisado con patacas e chícharos</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</p>	
<p>7</p> <p>Crema de verduras (cenoria e allo porro)</p> <p>Coello ao forno con arroz e verduras</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Xudias salteadas con xamón Tosta de pan con atún Leiteiro</p>	<p>8</p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)</p> <p>Revolto de ovos e bacallau</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Wok de verduras con tallarines Calamar á romana con temperado de tomate Leiteiro</p>	<p>9</p> <p>Coliflor en ajada</p> <p>Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas</p> <p>logur natural</p> <p>Xudía con patata Pavo guisado Froita enteira</p>	<p>10</p> <p>Crema de chícharos con picatostes</p> <p>Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Panaché de verduras Sépia á prancha con allo e perejil Leiteiro</p>	<p>11</p> <p>Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito)</p> <p>Lombo de porco ao forno con arroz e pementos</p> <p>logur natural</p> <p>Sopa julliana Tosta de pan con queixo fresco Froita enteira</p>
<p>14</p> <p>Crema de verduras (cabaciña e cabaza)</p> <p>Filete de pescada á romana con patacas cocidas</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Crema de cabaza Tortilla paisana Leiteiro</p>	<p>15</p> <p>Tosta de sardiñas con tomate natural</p> <p>Grelos, ovo cocido, patacas e chourizo</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Espinacas con allos Alitas de pito con puré de pataca Leiteiro</p>	<p>16</p> <p>Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)</p> <p>Filete de atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola)</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Ensalada de tomate, mozzarella e albahaca Biquini de xamón e queixo Leiteiro</p>	<p>17</p> <p>Sopa de peixe e estrelas (pescada, allo porro e cenoria)</p> <p>Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Ensalada Pincho moruno con verduras salteadas Leiteiro</p>	<p>18</p> <p>Chícharos con xamón</p> <p>Canelones de atún e verduras</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Ensalada con aguacate Pizza vegetal Leiteiro</p>
<p>21</p> <p>Espinacas con bechamel gratinada</p> <p>Guiso de luras con arroz</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Wok vexetal con fideos Tosta de pan con xamón serrano Leiteiro</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate</p> <p>Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Sopa Salmón á prancha con tomate al forno Leiteiro</p>	<p>23</p> <p>Lentellas con verduras e arroz</p> <p>Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola)</p> <p>logur natural</p> <p>Ensalada de pasta Pavo salteado con verduras Froita enteira</p>	<p>24</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Coliflor salteada Libritos de lomo con tomatealiñado Leiteiro</p>	<p>25</p> <p>Crema de cenoria</p> <p>Pescado azul á prancha con espaguetis ao allo</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Verduras al grill Crep de pito Leiteiro</p>
<p>28</p> <p>Brócoli con ajada</p> <p>Arroz con tenreira e verduras</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Acelgas con patacas</p> <p>Lombo a la parrilla con champiñones</p> <p>Leiteiro</p>	<p>29</p> <p>Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)</p> <p>Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)</p> <p>Froita do tempo</p> <p>Ensalada verde Bacalao ao forno con berenjena rebozada Leiteiro</p>	<p>30</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido</p> <p>Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas</p> <p>logur natural</p> <p>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</p>	<p>BASAL</p>	

www.endermar.com

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.