

endermar

menús
sostenibles

OUTUBRO
2022

"A Castañada"

A natureza dórmese,
acúrtanse os días,
o frío chega
e as árbores perden as follas.

Sairemos, cunha cesta
debaixo do brazo,
en busca de castañas
polas montañas.

Pola mañá, decoraremos a aula
con debuxos e gomets, que colgaremos
en xanelas e paredes.
É hora de sentar ao redor do lume
e comer castañas e panellets...

Que bos están!

LUNS

3

Sopa juliana con fideos
Ensalada de garavanzos, sardiña
e arroz
Froita do tempo
.....
Xudía salteadas con xamón
Pavo guisado
Leiteiro

MARTES

4

Salpicón (salmón, meixillóns e
patacas)
Tortilla de espinacas e champiñóns
Froita do tempo
.....
Sopa de verduras
Bacallau ao forno con patacas
Leiteiro

MÉRCORES

5

Ensalada (tomate, leituga,
cebola, queixo fresco e olivas)
Pito ao forno con arroz e
verduras
logur natural
.....
Ensalada verde
Luras a la romana con patacas
Froita enteira

XOVES

6

Puré de cabaza e cabaciña
Espaguetis con tacos de tenreira
e verduras
Froita do tempo
.....
Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

VENRES

7

Pisto de verduras
Pescada con patacas e tomate
ao forno
Froita do tempo
.....
Acelgas salteadas con pasas
Tortilla francesa con verduras
Leiteiro

10

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

11

Minestra de verduras con ovo
cocido
Arroz con luras
Froita do tempo
.....
Sopa de verduras
Sepia a la prancha con tomate y queixo fresco
Leiteiro

12

FESTIVO

13

Ensalada de fabas con tomate e
queixo fresco
Ovos recheos de bonito
Froita do tempo
.....
Menestra de verduras
Libritos de lomo con patacas
Leiteiro

14

Crema de verduras
Fideuá de pito con verduras
Froita do tempo
.....
Sopa de pescado
Albóndegas á xardineira
Leiteiro

17

Brócoli con ajada
Arroz con terneira e verduras
Froita do tempo
.....
Acelgas con patacas
Lomo a la parrilla con champiñóns
Leiteiro

18

Potaxe de garavanzos e verduras
(caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns
con ensalada (tomate, cebola e
olivas)
Froita do tempo
.....
Ensalada verde
Bacallau ao forno con berenjena reborzada
Leiteiro

19

Ensalada de pasta de cores
(tomate, cenoria, ourego e queixo)
Pescada á romana con ensalada
(leituga, tomate e cebola)
logur natural
.....
Wok vexetal con fideos
Tosta de pan con xamón serrano
Leiteiro

20

Espaguetis con salsa de tomate
Pavo ao forno con ensalada
(leituga, mazá e millo)
Froita do tempo
.....
Sopa de verduras
Albóndegas ao xardineiro
Froita enteira

21

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e
chicharos
Froita do tempo
.....
Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

24

Crema de verduras
(cabaciña e cabaza)
Lomo de porco ao forno con
arroz e pementos
Froita do tempo
.....
Crema de cabaza
Tortilla paisana
Leiteiro

25

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

26

Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (allo,
cebola e perexil) con patacas
cocidas
logur natural
.....
Xudía con patata
Pavo guisado
Froita enteira

27

Crema de chicharos con picatostes
Milanesa de pito con patacas,
pementos e tomate
Froita do tempo
.....
Panaché de verduras
Sépia á prancha con allo e perejil
Leiteiro

28

MENÚ
FESTIVO

31

FESTIVO



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.