



**ENDER  
CONSELLO**  
DECEMBRO  
2020

# SEN LACTOSA



## Xa temos o Nadal na mesa!

Por moito que cambien as cousas, segue sendo unha das épocas máis especiais do ano.

O Nadal é unha boa oportunidade para cocinar en familia.

Hai que pensar en menús, decorar a casa e felicitar a todos as festas...

Unha bonita mesa onde quizais este ano non nos atopemos cos mesmos seres queridos que o ano pasado.

Nadal seguirá tendo un forte componente gastronómico:

Gozaremos das comidas, onde haberá sopas, cocidos, pito asado, barquillos e turrón.

O ambiente do Nadal non está só en casa, senón en nós mesmos.

Despois de Nadal, esperaremos aos Reis Magos con ilusión.

Pero agora máis que nunca é importante saber valorar o que xa temos e non vivir só desexando o que non temos.

Bo nadal e bo proveito!

	<b>Martes 1</b> Potaxe de garavanzos e verduras Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo	<b>Mércores 2</b> Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas (*) logur sen lactosa	<b>Xoves 3</b> Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo	<b>Venres 4</b> (*) Xudías verdes con cebola e allos Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo
<b>Luns 7</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Martes 8</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Mércores 9</b> Crema de verduras (cenoria e allo porro) Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas Froita do tempo	<b>Xoves 10</b> Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito) Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo	<b>Venres 11</b> Sopa de peixe e estrelas (*) Pito ao forno con patacas, pementos e tomate (*) logur sen lactosa
<b>Luns 14</b> (*) Coliflor en ajada (*) Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate Froita do tempo	<b>Martes 15</b> Crema de verduras (cabaciña e cabaza) (*) Grelos, ovo cocido e patacas (sen chourizo) Froita do tempo	<b>Mércores 16</b> Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos (*) logur sen lactosa	<b>Xoves 17</b> Lentellas con verduras Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo	<b>Venres 18</b> (*) Chícharos con cebola e allos (*) Pito á prancha con verduras Froita do tempo
<b>Luns 21</b> Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita do tempo	<b>Martes 22</b> <b>MENÚ FESTIVO</b>			

