



endermar



XANEIRO
2022

“BENVIDO 2022”

Xaneiro advértenos que o Nadal terminou e lémbra-nos que é hora de volver aos nosos hábitos alimenticios saudables.

É o momento máis xérido do ano e temos que abrigarnos máis, pero tamén hai que comer froitas e verduras de tempada e cultivadas localmente, que nos protexerán de gripes e arrefriados.

Laranxas, mandarinas e kiwis son as froitas que conteñen máis vitamina C e axudarannos a estar sans.

Tampouco debemos esquecernos tomar sopas quentes, estofados e pratos de culler. A coliflor, a cabaza e as alcachofas tamén nos axudarán, e pódense comer como unha crema quente pola noite.

Feliz Aninovo 2022!



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



10

MENÚ DE BENVIDA

Potaxe de garavanzos, verduras e pasta (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

11

Minestra de verduras con ovo cocido
Arroz con terneira e verduras logur natural

12

Espaguetis con salsa de tomate
Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)
Froita do tempo

13

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

14

17

Crema de verduras (cenoria e allo porro)
Coello ao forno con arroz e verduras
Froita do tempo

18

Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)
Revolto de ovos e bacallau
Froita do tempo

19

Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
logur natural

20

Crema de chícharos con picatostes
Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate
Froita do tempo

21

Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)
Atún con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Froita do tempo

24

Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
Canelones de atún e verduras
Froita do tempo

25

Sopa de peixe e estrelas
Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo
Froita do tempo

26

Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito)
Lombo de porco ao forno con arroz e pementos
logur natural

27

Tosta de sardiñas con tomate natural
Ovos escalfados con pinto de verduras e patacas
Froita do tempo

28

Chícharos con xamón
Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate
Froita do tempo

31

Brócoli con patacas en ajada
Pito asado con puré de patacas
Froita do tempo

SEN LENTELLAS



Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar

Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

Cociñárase a dieta a parte en caso de prescripción médica, crenza relixiosa e/ou aspectos culturais ou éticos