

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.

LUNS



MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

FESTIVO

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	SEN GLUTEN	
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	SEN GLUTEN	

1
Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
logur natural

2
Brócoli con patacas en ajada
Pito asado con puré de patacas
Froita do tempo

3
Xudias verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

4
Crema de verduras (cenoria e allo porro)
Coello ao forno con arroz e verduras
Froita do tempo

5
Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)
Revolto de ovos e bacallau
Froita do tempo

6
Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
logur natural

7
(*) Crema de chícharos (sen picatostes)
(*) Milanesa de pito sen gluten con patacas, pementos e tomate
Froita do tempo

8
Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito)
Lombo de porco ao forno con arroz e pementos
Froita do tempo

9
Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
(*) Filete de pescada á romana sen gluten con patacas cocidas
Froita do tempo

10
(*) Tosta sen gluten de sardiñas con tomate natural
Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo
Froita do tempo

11
(*) Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria, ourego e queixo)
Filete de atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola)
logur natural

12
(*) Sopa de peixe e pasta sen gluten
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas
Froita do tempo

13
Chícharos con xamón
(*) Macarrones sen gluten con tomate e atún
Froita do tempo

14
(*) Espinacas con bechamel sen gluten gratinada
Guiso de luras con arroz
Froita do tempo

15
(*) Espaguetis sen gluten con salsa de tomate
Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)
Froita do tempo

16
Lentellas con verduras e arroz
Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola)
logur natural

17
(*) Sopa de fideos sen gluten
Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)
Froita do tempo

18
Crema de cenoria
(*) Pescado azul á prancha con espaguetis sen gluten ao allo
Froita do tempo

19
Brócoli con ajada
Arroz con tenreira e verduras
Froita do tempo

20
Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

21
Minestra de verduras con ovo cocido
Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas
logur natural

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

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