



endermar



FEBREIRO 2023

ENTROIDO

É a celebración do mundo ao revés. Todo o mundo disfrázase, xoga, baila, canta e fai bromas.

Converteuse na festa máis popular, alegre e participativa do ano. Tradicionalmente, comeza o xoves lardero.

Comer tortilla ou butifarra de ovo. Provisión de calorías para pasar os corenta días previos a Semana Santa.

Para compensar esta dieta, toma os amorodos que comezan a chegar en febreiro, así como mazás, peras, kiwis, laranxas ou plátanos, que tamén son froitas desta tempada.

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



1

Crema de espinacas
Pescada con patacas e tomate ao forno
logur natural

2

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

3

Crema de cenoria
Guiso de luras con arroz
Froita do tempo

6

Brócoli con ajada
Arroz con tenreira e verduras
Froita do tempo

7

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

8

Coliflor con allada
Pescada en salsa verde con patacas cocidas
logur natural

9

(*) Sopa juliana con fideos sen gluten
Pito asado con puré de patacas
Froita do tempo

10

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

13

Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
(*) Macarrones sen gluten con tomate e atún
Froita do tempo

14

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

15

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

16

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

17

MENÚ DE ENTROIDO

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

(*) Crema de guisantes sen picatostes
(*) Pescada ao forno con patacas e tomate
Froita do tempo

24

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

27

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

28

Lentellas con verduras e arroz
Tortilla paisana con leituga, tomate e cebola
Froita do tempo

SEN GLUTEN

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