

endermar

menús
sostenibles

SETEMBRO
2022

“Volvemos ao cole!”

Unha dieta saudable é o máis importante. Endermar acompañarvos este curso no comedor da escola e sorprendervos con novos menús sostibles e equilibrados.

Agora hai que organizarse a axenda diaria: actividade física, descanso e unha dieta correcta axudásenche a mellorar na escola e a conseguir a enerxía para gozar de todo.

E, sobre todo, 30 minutos antes de ir á cama, apaga as pantallas.

Menús baseados en produtos de proximidade e de tempada, peixe fresco e receitas con verduras que che encantarán.

Benvido ao comedor da escola!

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



SEN GLUTEN

| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|--|---|---|--|--|
| | | | MENÚ DE BENVIDA | Melón con xamón Ovos cocidos con arroz, chícharos e salsa de tomate Froita do tempo |
| | 12 | 13 | 14 | 15 |
| (*) Salmorejo (sen gluten) Tortilla paisana Froita do tempo | Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola (*) Pasta sen gluten con tacos de tenreira e verduras Froita do tempo | Minestra de verduras Arroz con luras logur natural | (*) Crema de chícharos (sen picatostes) Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces Froita do tempo | Lentellas estofadas con patacas e verduras (*) Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas) Froita do tempo |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| (*) Sopa juliana con pasta sen gluten Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz Froita do tempo | Salpicón (salmón, meixillóns e patacas) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita do tempo | Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas) Pito ao forno con arroz e verduras logur natural | Puré de cabaza e cabaciña (*) Pasta sen gluten á boloñesa Froita do tempo | Pisto de verduras Pescada con patacas e tomate ao forno Froita do tempo |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Crema fría de allos porros e patacas (*) Coello asado con pasta sen gluten ao allo Froita do tempo | Brócoli ao allo Tenreira asada con arroz e verduras Froita do tempo | (*) Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria, ourego e queixo) (*) Pescada á romana sen gluten con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola) logur natural | Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco Ovos recheos de bonito Froita do tempo | Crema de verduras (*) Fideuá sen gluten de pito con verduras Froita do tempo |

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar
Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

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