



endermar



XANEIRO
2023

“BENVIDO 2023”

Terminaron as festas do Nadal, é horade volver aos nosos hábitos alimenticios saudables.

É a época máis xélida do ano e necesitamos abrigarnos, pero tamén necesitamos comer froitas e verduras de tempada de cultivos de proximidade. Isto protexeranos de enfermidades e arrefriados.

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

Non debemos esquecer tomar sopas quentes, estofados e pratos de culler. Tamén coliflor, cabaza e alcachofas por exemplo, cremas quentes pola noite.

Feliz ano 2023!



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



9

MENÚ DE BENVIDA

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

10

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

11

Crema de verduras
(*) Fideuà sen gluten de pito con verdura
Froita do tempo

12

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

13

16

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

17

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

18

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

19

(*) Sopa de cocido sen gluten
(*) Cocido
Froita do tempo

20

Pisto con verduras
Pescada con patacas e tomate ao forno
Froita do tempo

23

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

24

(*) Sopa de peixe e pasta sen gluten
Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo
Froita do tempo

25

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

26

(*) Tosta sen gluten de sardiñas con tomate natural
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas
Froita do tempo

27

Chícharos con xamón
(*) Pavo ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate
Froita do tempo

30

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

31

Lentellas con verduras
Tortilla paisana con ensalada (leituga, mazá e millo)
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