



SEN LACTOSA

ENDER CONSELLO

MARZO
2020

"As Cores da saúde"

A froita de primavera coloreia con matices que nos namoran!

Teñen tantas cores pola multitude de nutrientes, vitaminas e minerais que chegan á nosa saúde.

Por tanto, hai que incluílas na alimentación diaria, para que nos acompañarán durante toda a primavera.

Ademais, están buenisimas!

Por exemplo, fresones e amorodos, ameixas, nísperos, albaricoques, limóns e cereixas, son as froitas que conteñen máis vitamina C.

No horto, tamén descubrirás as hortalizas e verduras e outros alimentos e produtos típicos desta estación.

Aproveita ao máximo a enerxía da primavera e sentirásche cheo de vida e dinámico para gozar de todas as actividades ao aire libre.

É hora de pasear polos mercados dos nosos pobos e descubrir novos produtos mentres admiramos as cores dos campos de lavanda, mapoulas e xirasois.

Preparado para facer moitas fotos e gozar da primavera!

<p>Luns 2</p> <p>Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita enteira</p>	<p>Martes 3</p> <p>Potaxe de garavanzos, verduras e pasta Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita enteira</p>	<p>Mércores 4</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas (*) logur sen lactosa</p>	<p>Xoves 5</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita enteira</p>	<p>Venres 6</p> <p>(*) Xudías verdes con cebola e allos Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita enteira</p>
<p>Luns 9</p> <p>Crema de verduras (cenoria e allo porro) (*) Pito ao forno con patacas, pementos e tomate Froita enteira</p>	<p>Martes 10</p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita enteira</p>	<p>Mércores 11</p> <p>Coliflor en ajada Pescada en salsa verde con patacas cocidas (*) logur sen lactosa</p>	<p>Xoves 12</p> <p>(*) Crema de chícharos (sen picatostes) Coello ao forno con arroz e verduras Froita enteira</p>	<p>Venres 13</p> <p>(*) Ensalada de pasta de cores (sen lactosa) Filete de atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita enteira</p>
<p>Luns 16</p> <p>Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita enteira</p>	<p>Martes 17</p> <p>Tosta de sardiñas con tomate natural (*) Grelas, ovo cocido e patacas (sen chourizo) Froita enteira</p>	<p>Mércores 18</p> <p>Caldo de repolo (*) Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate (*) logur sen lactosa</p>	FESTIVO	
<p>Luns 23</p> <p>Brócoli con patacas en ajada (*) Pito asado con puré de patacas (sen leite) e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita enteira</p>	<p>Martes 24</p> <p>(*) Espinacas salteadas con allos Guiso de luras con arroz Froita enteira</p>	<p>Mércores 25</p> <p>Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola) (*) logur sen lactosa</p>	<p>Xoves 26</p> <p>Sopa de fideos (*) Cocido (pito, carne, pataca, verdura e garavanzos) (sen chourizo) Froita enteira</p>	<p>Venres 27</p> <p>Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita enteira</p>
<p>Luns 30</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Arroz con tenreira e verduras Froita enteira</p>	<p>Martes 31</p> <p>Potaxe de garavanzos, verduras e pasta Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita enteira</p>	<p>Menús preparados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar. Empresa certificada ISO 9001</p>		

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