

SEN LACTOSA


endermar
**ENDER
CONSELLO**

**XANEIRO
2020**

Benvido 2020!

Coas baixas temperaturas necesitamos comer as froitas típicas de tempada e, se é posible, unha peza de cítricos cada día, polo seu alto contido en vitamina C. A vitamina C, ao estimular o noso sistema de defensa, axudaranos a previr os arrefriados ou a reducir a súa duración.

Estamos a empezar o ano con bo pé, pero agora máis que nunca, necesitamos vitaminas e minerais. Por tanto, temos que comer verduras frescas de tempada, por exemplo: col, brócoli, coliflor, espinacas, alcachofas, escarolas, cabazas, nabos... ademais de patacas, cebolas, cenorias... Verduras ricas en vitaminas e minerais que necesitamos durante os meses fríos do ano.

E tampouco temos que esquecer tomar sopas quentes, estofados e pratos de culler.

Feliz Ano Novo!

		Mércores 8 Brócoli con patacas e ajada Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas (* logur sen lactosa)	Xoves 9 Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita enteira	Venres 10 (* Xudías verdes con cebola e allos Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita enteira)
Luns 13 (* Crema de verduras (cenoria e allo porro) (sen leite) (* Pito ao forno con patacas, pementos e tomate Froita enteira)	Martes 14 Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita enteira	Mércores 15 Coliflor en ajada (* Pescada ao forno con patacas cocidas (* logur sen lactosa)	Xoves 16 (* Crema de chícharos (sen leite ni picatostes) Coello ao forno con arroz e verduras Froita enteira	Venres 17 (* Ensalada de pasta de cores (sen lactosa) Filete de atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita enteira
Luns 20 (* Crema de verduras (cabaciña e cabaza)(sen leite) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita enteira	Martes 21 Tosta de sardiñas con tomate natural (* Grellos, ovo cocido e patacas (sen chourizo) Froita enteira	Mércores 22 Caldo de repolo (* Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate (* logur sen lactosa)	Xoves 23 Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita enteira	Venres 24 (* Chícharos con cebola e allos (* Pito á prancha con verduras Froita enteira)
Luns 27 Brócoli con patacas en ajada (* Pito asado con puré de patacas (sen leite) e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita enteira	Martes 28 (* Espinacas salteadas con allos Guiso de luras con arroz Froita enteira	Mércores 29 Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola) (* logur sen lactosa)	Xoves 30 Sopa de fideos (* Cocido (pito, carne, pataca, verdura e garavanzos) (sen chourizo) Froita enteira	Venres 31 (* Crema de cenoria (sen leite) Pescado azul á prancha con espaguetis ao allo Froita enteira)