

endermar

menús  
sostenibles

NOVEMBRO

2022

### “Pratos ben quentes”

Empeza novembro, hai que abrigarse!

Aproveitamos para tomar caldos e cremas de verduras ben quentes!

Pasou o tempo da colleita, comeza seméntaa.

É hora de cogomelos, castañas e batatas.

Os higos e granadas tamén son abundantes, e a miúdo teremos mandarinas de sobremesa.

A cheminea acéndese, caen as follas secas e as árbores quedan espidos. Non esquezamos comer pequenos peixes (sardiñas, boquerones...) ricos na vitamina D que tanto necesitamos nesta época.

LUNS



MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

**FESTIVO**

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	SEN LENTELLAS	
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	SEN LENTELLAS	

1  
Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)  
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)  
logur natural

2  
Brócoli con patacas en ajada  
Pito asado con puré de patacas  
Froita do tempo

3  
Xudias verdes con xamón  
Bacallau guisado con patacas e chícharos  
Froita do tempo

4  
Crema de verduras (cenoria e allo porro)  
Coello ao forno con arroz e verduras  
Froita do tempo

5  
Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)  
Revolto de ovos e bacallau  
Froita do tempo

6  
Coliflor en ajada  
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas  
logur natural

7  
Crema de chícharos con picatostes  
Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate  
Froita do tempo

8  
Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito)  
Lombo de porco ao forno con arroz e pementos  
Froita do tempo

9  
Crema de verduras (cabaciña e cabaza)  
Filete de pescada á romana con patacas cocidas  
Froita do tempo

10  
Tosta de sardiñas con tomate natural  
Grelos, ovo cocido, patacas e chourizo  
Froita do tempo

11  
Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)  
Filete de atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola)  
logur natural

12  
Sopa de peixe e estrelas (pescada, allo porro e cenoria)  
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas  
Froita do tempo

13  
Chícharos con xamón  
Canelones de atún e verduras  
Froita do tempo

14  
Espinacas con bechamel gratinada  
Guiso de luras con arroz  
Froita do tempo

15  
Espaguetis con salsa de tomate  
Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)  
Froita do tempo

16  
(\* Arroz con verduras  
Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola)  
logur natural

17  
Sopa de fideos  
Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)  
Froita do tempo

18  
Crema de cenoria  
Pescado azul á prancha con espaguetis ao allo  
Froita do tempo

19  
Brócoli con ajada  
Arroz con tenreira e verduras  
Froita do tempo

20  
Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)  
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)  
Froita do tempo

21  
Minestra de verduras con ovo cocido  
Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas  
logur natural

www.endermar.com

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