



endermar



FEBREIRO
2022

Entroido é unha celebración que ten as súas orixes nas civilizacións grega e romana.

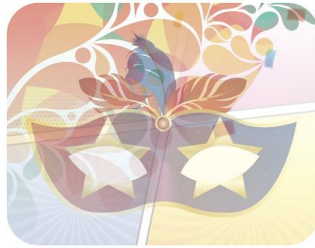
Na nosa cultura, esta festividade marca o período xusto antes da Coresma, seguida da Semana Santa. Por tanto, antes de empezar estes días, celébranse con moita diversión.

O xoves Lardero gozaremos, como cada ano, da tortilla francesa e a butifarra de ovo.

Para compensar esta dieta, non te perdas os amorodos, que comezan a chegar en febreiro, así como mazás, peras, kiwis, laranxas ou plátanos, que tamén son froitas desta tempada.

ENTROIDO

LUNS



MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

7
Brócoli con ajada
Arroz con tenreira e verduras
Froita do tempo

8
Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

9
Minestra de verduras con ovo cocido
Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas
logur natural

10
Espaguëtis con salsa de tomate
Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)
Froita do tempo

11
Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

14
Crema de verduras (cenoria e allo porro)
Coello ao forno con arroz e verduras
Froita do tempo

15
Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)
Revolto de ovos e bacallau
Froita do tempo

16
Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
logur natural

17
Crema de chícharos con picatostes
Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate
Froita do tempo

18
Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)
Atún con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Froita do tempo

21
Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
Canelones de atún e verduras
Froita do tempo

22
Tosta de sardiñas con tomate natural
Grelos, ovo cocido, patacas e chourizo
Froita do tempo

23
Caldo de repolo (repollo, pataca, fabas e caldo de pito)
Lombo de porco ao forno con arroz e pementos
logur natural

24
Sopa de peixe e estrelas
Ovos escalfados con pinto de verduras e patacas
Froita do tempo

25
MENÚ DE ENTROIDO

28
Brócoli con patacas en ajada
Pito asado con puré de patacas
Froita do tempo

SEN LENTELLAS



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