



endermar



XUÑO
2022

CHEGA O VERÁN!
Este curso xa termina.

Compartimos xuntos,
comidas saudables e variadas,
que esperamos que vos gustaran.

POR VACACIÓNS
SEGUE COMENDO EQUILIBRADO
O TEU CORPO NECESITA
ESTAR BEN ALIMENTADO

“Pratos moi variados farán que
do verán poidas gozar,
se todos os nutrientes o teu corpo
ten, todas as actividades que
queiras, terás a enerxía
para realizar”.

LUNS



6

Salmorejo
Espaguetis con tacos de
tenreira e verduras
Froita do tempo

MARTES



7

Ensalada de remolacha,
cenoria e cebola
Tortilla paisana con
ensalada (tomate, leituga
e cebola)
Froita do tempo

MÉRCORES

1

Ensalada de tomate e
mexillóns
Bacallau ao forno con
chícharos, cenoria e arroz
logur natural

8

(*) Patacas estofadas con
verduras
Empanadillas de pavo ao
forno con ensalada
(leituga, mazá e pasas)
logur natural

XOVES

2

Ensalada de pasta de cores
(tomate, cenoria, ourego e
queixo)
Pescada á romana con
ensalada (remolacha, millo,
cenoria e cebola)
Froita do tempo

9

Crema de chícharos con
picatostes
Ensalada de pito, leituga,
remolacha, mazá e noces
Froita do tempo

VENRES

3

Sopa juliana con fideós
Ensalada de garavanzos,
sardiña e arroz
Froita do tempo

10

Ensalada de fabas con
tomate e queixo fresco
Ovos recheos de bonito
Froita do tempo

13

Puré de cabaza e
cabaciña
Pescada con patacas e
tomate ao forno
Froita do tempo

14

Minestra de verduras
Arroz con luras
Froita do tempo

15

Ensalada (tomate,
leituga, cebola, queixo
fresco e olivas)
Pito ao forno con arroz
e verduras
logurt natural

16

Pisto de verduras
Lasaña de carne
(tenreira-porco) á
boloñesa
Froita do tempo

17

Melón con xamón
Ovos cocidos con
arroz, chícharos e
salsa de tomate
Froita do tempo

20

Crema de allos porros e
patacas
Coello asado con
tallarines ao allo
Froita do tempo

21

Brócoli ao allo
Tenreira asada con
arroz e verduras
Froita do tempo

22

MENÚ FIN
DE CURSO

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

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

Melón con xamón
Ovos cocidos con arroz,
chícharos e salsa de tomate