



endermar



MAIO  
2022

### “PROXIMIDADE”

As froitas e verduras de tempada cultívanse preto de onde vivimos e así conservan o seu estado óptimo de maduración, aroma, sabor e textura.

Ademais, os mercados de froitas e hortalizas convertéronse nun xardín coloreado.

A tempada de flores dá paso a unha gran cantidade de froitas de verán: amorodos, albaricoques, cereixas, pexegos, etc.

Chea os teus pratos de cores para ter un corpo forte!



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

2

Crema de verduras  
Pito asado con puré de patacas  
Froita do tempo

3

(\*) Patacas estofadas con verduras  
Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)  
Froita do tempo

4

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

5

Xudías verdes con salsa de tomate  
Guiso de lombo con patacas  
Froita do tempo

6

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

9

Salmorejo  
Espaguetis con tacos de tenreira e verduras  
Froita do tempo

10

Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola  
Tortilla paisana  
Froita do tempo

11

Minestra de verduras  
Arroz con luras  
logur natural

12

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

13

Tosta de escalivada  
Salmón á prancha con patacas cocidas  
Froita do tempo

16

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

17

Salpicón (salmón, mexillóns e patacas)  
Tortilla de espinacas e champiñóns  
Froita do tempo

18

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

19

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

20

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

23

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

24

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

25

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

26

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

27

Ensalada rusa  
Bacallau ao forno con chícharos, cenoria e arroz  
Froita do tempo

30

Crema de verduras  
Fideuá de pito con verduras  
Froita do tempo

31

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