



endermar



MARZO  
2022

## “AS CORES SON SAUDE”

A cor é símbolo de vitalidade.

A natureza cambia de tonalidades e vístese con flores anunciando a chegada da primavera.

Empezan froitas e verduras con máis cores, anunciando a diversidade de nutrientes. Come sempre alimentos de tempada e de proximidade para gozar ao máximo dos seus beneficios.

É aconsellable comer froitas e verduras de tempada porque, aínda que non duran moito, son moi ricas en vitaminas e minerais.

O 4 de marzo é o Día Mundial contra a Obesidade, menos procesados e maior alimentación equilibrada.

Os alimentos de tempada faranche sentir máis dinámico e vital, ademais os días alónganse, Sae a xogar na rúa e socializa!

LUNS



MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

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

4

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

7

Brócoli con ajada  
Arroz con terneira e verduras  
Froita do tempo

8

Potaxe de garavanzos e  
verduras (caldo de pito)  
Bacallau guisado con patacas e  
chícharos  
Froita do tempo

9

Espinacas con bechamel  
gratinada  
Guiso de luras con arroz  
logur natural

10

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

11

Xudías verdes con xamón  
Tortilla de gambas e  
champiñóns con ensalada  
(tomate, cebola e olivas)  
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 perehil) 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

Sopa de peixe e estrelas  
Grellos, ovo cocido, patacas e  
chourizo  
Froita do tempo

23

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

24

Tosta de sardiñas con  
tomate natural  
Ovos escalfados con pisto de  
verduras e patacas  
Froita do tempo

25

Chícharos con xamón  
Filete de pescada á romana con  
patacas cocidas e ensalada de  
tomate  
Froita do tempo

28

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

29

Minestra de verduras  
con ovo cocido  
Salmón ao forno con arroz e  
verduras salteadas  
Froita do tempo

30

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

31

Xudías verdes con xamón  
Bacallau guisado con patacas e  
chícharos  
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