



# SEN LENTELLAS

## ENDER CONSELLO

MARZO  
2020

### "As Cores da saúde"

A froita de primavera coloreia con matices que nos namoran!

Teñen tantas cores pola multitude de nutrientes, vitaminas e minerais que achegan á nosa saúde.

Por tanto, hai que incluílas na alimentación diaria, para que nos acompañarán durante toda a primavera. Ademais, están buenisimas!

Por exemplo, fresones e amorodos, ameixas, nísperos, albaricoques, limóns e cereixas, son as froitas que conteñen máis vitamina C.

No horto, tamén descubrirás as hortalizas e verduras e outros alimentos e produtos típicos desta estación.

Aproveita ao máximo a enerxía da primavera e sentirásche cheo de vida e dinámico para gozar de todas as actividades ao aire libre.

É hora de pasear polos mercados dos nosos pobos e descubrir novos produtos mentres admiramos as cores dos campos de lavanda, mapoulas e xirasois.

Preparado para facer moitas fotos e gozar da primavera!

endermar

<p><b>Luns 2</b></p> <p>Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita enteira</p>	<p><b>Martes 3</b></p> <p>Potaxe de garavanzos, verduras e pasta Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita enteira</p>	<p><b>Mércores 4</b></p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural</p>	<p><b>Xoves 5</b></p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita enteira</p>	<p><b>Venres 6</b></p> <p>Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita enteira</p>
<p><b>Luns 9</b></p> <p>Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita enteira</p>	<p><b>Martes 10</b></p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita enteira</p>	<p><b>Mércores 11</b></p> <p>Coliflor en ajada Pescada en salsa verde con patacas cocidas logur natural</p>	<p><b>Xoves 12</b></p> <p>Crema de chícharos con picatostes Coello ao forno con arroz e verduras Froita enteira</p>	<p><b>Venres 13</b></p> <p>Ensalada de pasta de cores Filete de atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita enteira</p>
<p><b>Luns 16</b></p> <p>Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita enteira</p>	<p><b>Martes 17</b></p> <p>Tosta de sardiñas con tomate natural Grelas, ovo cocido, patacas e chourizo Froita enteira</p>	<p><b>Mércores 18</b></p> <p>Caldo de repolo Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate logur natural</p>	<p><b>Xoves 19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Venres 20</b></p> <p>Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita enteira</p>
<p><b>Luns 23</b></p> <p>Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita enteira</p>	<p><b>Martes 24</b></p> <p>Espinacas con bechamel gratinada Guiso de luras con arroz Froita enteira</p>	<p><b>Mércores 25</b></p> <p>☺ Arroz con verduras Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola) logur natural</p>	<p><b>Xoves 26</b></p> <p>Sopa de fideos Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Froita enteira</p>	<p><b>Venres 27</b></p> <p>Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita enteira</p>
<p><b>Luns 30</b></p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Arroz con tenreira e verduras Froita enteira</p>	<p><b>Martes 31</b></p> <p>Potaxe de garavanzos, verduras e pasta Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita enteira</p>	<p>Menús preparados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar. Empresa certificada ISO 9001</p>		<p>Cociñárase a dieta a parte en caso de prescrición médica, crenza relixiosa e/ou aspectos culturais ou éticos</p>