

endermar

menús  
sostenibles

SETEMBRO  
2022

### “Volvemos ao cole!”

Unha dieta saudable é o máis importante. Endermar acompañarvos este curso no comedor da escola e sorprendervos con novos menús sostibles e equilibrados.

Agora hai que organizarse a axenda diaria: actividade física, descanso e unha dieta correcta axudásenche a mellorar na escola e a conseguir a enerxía para gozar de todo.

E, sobre todo, 30 minutos antes de ir á cama, apaga as pantallas.

Menús baseados en produtos de proximidade e de tempada, peixe fresco e receitas con verduras que che encantarán.

Benvido ao comedor da escola!

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



# SEN LENTELLAS

5	6	7	8 <b>MENÚ DE BENVIDA</b>	9 Melón con xamón Ovos cocidos con arroz, chícharos e salsa de tomate Froita do tempo
12 Salmorejo Tortilla paisana Froita do tempo	13 Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola Espaguetis con tacos de tenreira e verduras Froita do tempo	14 Minestra de verduras Arroz con luras logur natural	15 Crema de chícharos con picatostes Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces Froita do tempo	16 (* Patacas estofadas con verduras Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas) Froita do tempo
19 Sopa juliana con fideos Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz Froita do tempo	20 Salpicón (salmón, meixillóns e patacas) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita do tempo	21 Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas) Pito ao forno con arroz e verduras logur natural	22 Puré de cabaza e cabaciña Lasaña de carne (tenerira-porco) á boloñesa Froita do tempo	23 Pisto de verduras Pescada con patacas e tomate ao forno Froita do tempo
26 Crema fría de allos porros e patacas Coello asado con tallarines ao allo Froita do tempo	27 Brócoli ao allo Tenreira asada con arroz e verduras Froita do tempo	28 Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo) Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola) logur natural	29 Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco Ovos recheos de bonito Froita do tempo	30 Crema de verduras Fideuá de pito con verduras Froita do tempo

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