



endermar



XANEIRO

2023

“BENVIDO 2023”

Terminaron as festas do Nadal, é horade volver aos nosos hábitos alimenticios saudables.

É a época máis xélida do ano e necesitamos abrigarnos, pero tamén necesitamos comer froitas e verduras de tempada de cultivos de proximidade.

Isto protexeranos de enfermidades e arrefriados.

As laranxas, as mandarinas e os kiwis son as froitas que conteñen máis vitamina C e axudarannos a estar sans.

Non debemos esquecer tomar sopas quentes, estofados e pratos de culler.

Tamén coliflor, cabaza e alcachofas por exemplo, cremas quentes pola noite.

Feliz ano 2023!



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



MENÚ DE BENVIDA

9

Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

10

Minestra de verduras con ovo cocido
Arroz con terneira e verduras
logur natural

11

Crema de verduras
Fideuà de pito con verduras
Froita do tempo

12

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

13

16

Crema de verduras (cenoria e allo porro)
Coello ao forno con arroz e verduras
Froita do tempo

17

Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)
Revolto de ovos e bacallau
Froita do tempo

18

Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
logur natural

19

Sopa de cocido
Cocido
Froita do tempo

20

Pisto con verduras
Pescada con patacas e tomate ao forno
Froita do tempo

23

Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
Canelones de atún e verduras
Froita do tempo

24

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

25

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

26

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

27

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

30

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

31

(*) Espaguetis con verduras
(*) Tortilla paisana con ensalada (leituga, mazá e millo)
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