

endermar

# ENDER CONSELLO

FEBREIRO  
2020

## ENTROIDO

En febreiro, pásao preto do braseiro. Abrígache ben, porque aínda estamos no corazón do inverno.

Os xoves, coñecido popularmente como a xoves graxo, precede ao entroido e nalgúns localidades afai facer unha comida especial conmemorativa onde é costume a butifarra de ovo. Este 2020, será o 20 de febreiro.

Neste mes iníciase algúns labores agrarios, no campo hai pouco traballo pero hai que preparar a terra para sementaa de primavera.

Quen sementa en febreiro, colleita ten.

Os cítricos, ao comezo do ano, están no seu mellor momento e xa podes empezar a gozar dos primeiros amorodos, que nos anuncian a chegada, aínda que tímida, do bo tempo.

Tamén é un bo mes para as verduras. O que come verdura ten a vida segura.

A primavera comeza a espertarse e os animais, gardados en cortello, teñen ganas de saír a pastar herba fresca. E por San Valentín, o almendro a florecer.



# SEN LENTEILLAS



<p><b>Luns 3</b></p> <p>Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita enteira</p>	<p><b>Martes 4</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 5</b></p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural</p>	<p><b>Xoves 6</b></p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita enteira</p>	<p><b>Venres 7</b></p> <p>Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita enteira</p>
<p><b>Luns 10</b></p> <p>Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita enteira</p>	<p><b>Martes 11</b></p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita enteira</p>	<p><b>Mércores 12</b></p> <p>Coliflor en ajada Pescada en salsa verde con patacas cocidas logur natural</p>	<p><b>Xoves 13</b></p> <p>Crema de chícharos con picatostes Coello ao forno con arroz e verduras Froita enteira</p>	<p><b>Venres 14</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 17</b></p> <p>Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita enteira</p>	<p><b>Martes 18</b></p> <p>Tosta de sardiñas con tomate natural Grelos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita enteira</p>	<p><b>Mércores 19</b></p> <p>Caldo de repolo Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate logur natural</p>	<p><b>Xoves 20</b></p> <p>Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita enteira</p>	<p><b>Venres 21</b></p> <p><b>MENÚ FESTIVO</b></p>
<p><b>Luns 24</b></p> <p><b>VACACIONS</b></p>	<p><b>Martes 25</b></p> <p><b>DE</b></p>	<p><b>Mércores 26</b></p> <p><b>ENTROIDO</b></p>	<p><b>Xoves 27</b></p> <p>Sopa de fideos Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Froita enteira</p>	<p><b>Venres 28</b></p> <p>Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita enteira</p>