

# SEN LENTEILLAS

## ENDER CONSELLO

XANEIRO  
2020

### Benvido 2020!

Coas baixas temperaturas necesitamos comer as froitas típicas de tempada e, se é posible, unha peza de cítricos cada día, polo seu alto contido en vitamina C. A vitamina C, ao estimular o noso sistema de defensa, axudaranos a previr os arrefriados ou a reducir a súa duración.

Estamos a empezar o ano con bo pé, pero agora máis que nunca, necesitamos vitaminas e minerais. Por tanto, temos que comer verduras frescas de tempada, por exemplo: col, brócoli, coliflor, espinacas, alcachofas, escarolas, cabazas, nabos... ademais de patacas, cebolas, cenorias... Verduras ricas en vitaminas e minerais que necesitamos durante os meses fríos do ano.

E tampouco temos que esquecer tomar sopas quentes, estofados e pratos de culler.

Feliz Ano Novo!

		<b>Mércores 8</b> Brócoli con patacas e ajada Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural	<b>Xoves 9</b> Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita enteira	<b>Venres 10</b> Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita enteira
<b>Luns 13</b> Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita enteira	<b>Martes 14</b> Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita enteira	<b>Mércores 15</b> Coliflor en ajada Pescada en salsa verde con patacas cocidas logur natural	<b>Xoves 16</b> Crema de chícharos con picatostes Coello ao forno con arroz e verduras Froita enteira	<b>Venres 17</b> Ensalada de pasta de cores Filete de atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita enteira
<b>Luns 20</b> Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita enteira	<b>Martes 21</b> Tosta de sardiñas con tomate natural Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita enteira	<b>Mércores 22</b> Caldo de repolo Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate logur natural	<b>Xoves 23</b> Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita enteira	<b>Venres 24</b> Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita enteira
<b>Luns 27</b> Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita enteira	<b>Martes 28</b> Espinacas con bechamel gratinada Guiso de luras con arroz Froita enteira	<b>Mércores 29</b> (*) Arroz con verduras Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola) logur natural	<b>Xoves 30</b> Sopa de fideos Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Froita enteira	<b>Venres 31</b> Crema de cenoria Pescado azul á prancha con espaguetis ao allo Froita enteira