



SEN OVO

"As Cores da saúde"

A froita de primavera coloreia con matizes 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 hortaliñas 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!

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