



BASAL

Luns 7
 Salpicón (salmón, mexillóns e patacas)
 Pito ao forno con arroz e verduras
 Froita enteira
 Crema de verduras
 Empanada de atún
 Leiteiro

Luns 14
 Ensalada rusa
 Salmón á prancha con ensalada (leituga e tomate)
 Froita enteira
 Crema de cabaza
 Lomo á prancha con champiñóns
 Leiteiro

Luns 21
 Crema de verduras
 Fideuá de pito con verduras
 Froita enteira
 Sopa de pescado
 Albóndegas á xardineira
 Leiteiro

Luns 28
 Minestra de verduras con ovo cocido
 Arroz con tenreira e verduras
 Froita enteira
 Acelgas con patacas
 Lomo a la parrilla con champiñones
 Leiteiro

Martes 1
 Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola
 Espaguetis con tacos de tenreira e verduras
 Froita enteira
 Crema de cabaza
 Pito ao forno con espárragos
 Leiteiro

Martes 8
 Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)
 Tortilla de espinacas e champiñóns
 logur natural
 Panaché de verduras
 Peixe cocido con cebola e tomate
 Froita enteira

Martes 15
 Brócoli ao allo
 Tenreira asada con arroz e verduras
 Froita enteira
 Sopa de verduras
 Sepia a la prancha con tomate y queixo fresco
 Leiteiro

Martes 22
 Ensalada de tomate e mexillóns
 Bacallau ao forno con arroz, chícharos e cenoria
 Froita enteira
 Ensalada verde
 Tortilla paisana
 Leiteiro

Martes 29
 Potaxe de garavanzos, verduras e pasta
 Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada logur natural
 Ensalada verde
 Bacalao au forno con berenjena rebozada
 Froita enteira

Mércores 2
 Minestra de verduras
 Arroz con luras
 Froita enteira
 Sopa de tomate
 Lomo á prancha con champiñóns
 Leiteiro

Mércores 9
 Puré de cabaza e cabaciña
 Lasaña de carne (tenreira-porco) á boloñesa
 Froita enteira
 Ensalada verde
 Luras a la romana con patacas
 Leiteiro

Mércores 16
 Ensalada rusa de pasta de cores
 Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)
 Froita enteira
 Crema de calabaciña
 Tosta de pan con jamón serrano
 Leiteiro

Mércores 23
 Caldo de repolo
 Ovos cocidos con arroz, chícharos e salsa de tomate logur natural
 Brócoli salteado
 Croquetas de pito con ensalada
 Froita enteira

Mércores 30
 Brócoli con patacas e ajada
 Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas
 Froita enteira
 Sopa de verduras
 Albóndegas ao xardineiro
 Leiteiro

Xoves 3
 Crema de chícharos con picatostes
 Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces logur natural
 Espinacas con patacas
 Sepia á prancha con allo e perexil
 Froita enteira

Xoves 10
 Pisto de verduras
 Pescada con patacas e tomate ao forno
 Froita enteira
 Acelgas salteadas con pasas
 Tortilla francesa con verduras
 Leiteiro

Xoves 17
 Ovos recheos de bonito
 Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco
 Froita enteira
 Menestra de verduras
 Libritos de lomo con patacas
 Leiteiro

Xoves 24
 Xudías verdes con salsa de tomate
 Castañeta e patacas ao forno con ensalada (tomate, leituga, cebola)
 Froita enteira
 Sopa de fideos
 Pincho moruno con pementos
 Leiteiro

Xoves 31
 Espaguetis con salsa de tomate
 Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)
 Froita enteira
 Crema de verduras
 Empanada de atún
 Leiteiro

Venres 4
 Sopa de pito con fideos
 Salmón á prancha con patacas cocidas
 Froita enteira
 Crema de porros
 Pizza de xamón dulce e queixo
 Leiteiro

Venres 11
 Sopa juliana con fideos
 Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz
 Froita enteira
 Xudía salteadas con xamón
 Pavo guisado
 Leiteiro

Venres 18
 Crema fría de allos porros e patacas
 Coello asado con tallarines ao allo logur natural
 Arroz con tomate
 Atún encebollado
 Froita enteira

Venres 25
 Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)
 Lentellas estofadas con patacas e verduras
 Froita enteira
 Chicharos con xamón
 Wok de pito con verduras salteadas
 Leiteiro

“HALLOWEEN”

Nunha cabana do bosque, viven Ender e Mar e cunha cesta baixo os brazos, saen todas as mañás a buscar castañas nas montañas. Buscan rama por rama, folla por folla, por terra e mesmo baixo as pedras. Cando xa teñen bastantes, preparan as castañas e contannos historias de HALLOWEEN. É hora de sentar ao redor do lume.

Xa está aquí o outono, o frío chegou e os días acurtáronse, a natureza quedouse durmida e as árbores perderon as súas follas.

Pola mañá, decoraremos con debuxos de morcegos e cabazas, que logo colgaremos por xanelas e paredes.

Celebra “HALLOWEEN” con Ender e Mar e come castañas, batatas.



Menús preparados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar. Empresa certificada ISO 9001

Valores nutricionais del menú medio día/semana de 3-8 anos: Primeira semana 584 kcal, HC 67g, Lip. 19.5g, Prot. 35g - Segunda semana 606 kcal, HC 70.2g, Lip. 20.9g, Prot. 34.2g - Terceira semana 579 kcal, HC 66g, Lip. 19g, Prot. 36g Cuarta semana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Quinta semana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valores nutricionais del menú medio día/semana de 9-13 anos: Primeira semana 740 kcal, HC 80.5g, Lip. 26.4g, Prot. 45g - Segunda semana 767 kcal, HC 84g, Lip. 28g, Prot. 44.7g - Terceira semana 737 kcal, HC 80g, Lip. 26g, Prot. 45.7g - Cuarta semana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Quinta semana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.