



ENDER CONSELLO

MARZO
2020

"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 acompañaran 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 hortaliças 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 xirasoís.

Preparado para facer moitas fotos e gozar da primavera!

BASAL

<p>Luns 2</p> <p>Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita enteira</p> <p>Acelgas con patacas Lombo a la parrilla con champiñones Leiteiro</p>	<p>Martes 3</p> <p>Potaxe de garavanzos, verduras e pasta Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita enteira</p> <p>Ensalada verde Bacalao ao forno con heranxina rebozada Leiteiro</p>	<p>Mércores 4</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural</p> <p>Sopa de verduras</p>	<p>Xoves 5</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita enteira</p> <p>Crema de verduras Empanada de atún</p>	<p>Venres 6</p> <p>Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita enteira</p> <p>Ensalada con frutos secos Panini de beicon e queixo</p>
<p>Luns 9</p> <p>Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita enteira</p> <p>Xudías salteadas con xamón Tosta de pan con atún</p>	<p>Martes 10</p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita enteira</p> <p>Wok de verduras con tallarines Calamar á romana con temperado de tomate</p>	<p>Mércores 11</p> <p>Coliflor en ajada Pescada en salsa verde con patacas cocidas logur natural</p> <p>Xudía con patata Pavo guisado</p>	<p>Xoves 12</p> <p>Crema de chícharos con picatostes Coello ao forno con arroz e verduras Froita enteira</p> <p>Panaché de verduras Sépia á prancha con allo e perejil</p>	<p>Venres 13</p> <p>Ensalada de pasta de cores Filete de atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita enteira</p> <p>Ensalada de tomate, mozzarella e albahaca Biquini de xamón e queixo</p>
<p>Luns 16</p> <p>Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita enteira</p> <p>Crema de cabaza Tortilla paisana</p>	<p>Martes 17</p> <p>Tosta de sardiñas con tomate natural Grelos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita enteira</p> <p>Ensalada</p>	<p>Mércores 18</p> <p>Caldo de repolo Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate logur natural</p> <p>Sopa italiana</p>	<p>Xoves 19</p> <p>festivo</p>	<p>Venres 20</p> <p>Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita enteira</p> <p>Ensalada con aguacate Pizza vegetal Leiteiro</p>
<p>Luns 23</p> <p>Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita enteira</p> <p>Sopa Salmón á prancha con tomate al horno</p>	<p>Martes 24</p> <p>Espinacas con bechamel gratinada Guiso de luras con arroz Froita enteira</p> <p>Wok vexetal con fideos</p>	<p>Mércores 25</p> <p>Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola) logur natural</p> <p>Ensalada de pasta Pavo salteado con verduras</p>	<p>Xoves 26</p> <p>Sopa de fideos Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Froita enteira</p> <p>Coliflor salteada Libritos de lomo con tomatealiñado</p>	<p>Venres 27</p> <p>Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita enteira</p> <p>Espinacas con allos Alitas de pito con puré de pataca</p>
<p>Luns 30</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Arroz con tenreira e verduras Froita enteira</p> <p>Acelgas con patacas Lombo a la parrilla con champiñones</p>	<p>Martes 31</p> <p>Potaxe de garavanzos, verduras e pasta Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita enteira</p> <p>Ensalada verde Bacalao ao forno con heranxina rebozada Leiteiro</p>	<p>Menús preparados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar. Empresa certificada ISO 9001</p>		<p>Cocínarase a dieta a parte en caso de prescrición médica, crenza relixiosa e/ou aspectos culturais ou éticos</p>