

MENÚ BASAL



endermar

ENDER CONSELLO

MARZO 2018

FROITOS DE PRIMAVERA

Chega a primavera, os primeiros raios de sol e un fenómeno da natureza digno de ser contemplado: a floración.

A primavera é a estación das cores!

Aos poucos os cítricos invernais (laranxas e mandarinas) van deixando paso aos amorodos, que son unha das froitas que contén máis vitamina C e que nos acompañarán ao longo de toda a primavera.

Xa se asoman timidamente as primeiras ameixas que terán todo o seu apoxeo máis adiante. Hainas vermellas, amarelas, e son unha fonte importante de fibra reguladora do tránsito intestinal, ricas en potasio e cun alto poder antioxidante.

En marzo espértanse os sentidos despois do frío inverno: cores, cheiros, sabores e moitas actividades ao aire libre.

É o momento de gozar de citas gastronómicas e pasear polos mercados dos nosos pobos e cidades descubrindo produtos novos admirando as cores dos campos de lavanda, de mapoulas e xirasois...

É recomendable saborear as froitas típicas da primavera que duran pouco tempo pero que nos achegan un alto contido en vitaminas e minerais: amorodos, ameixas, nísperos, albaricoques, limóns e cereixas. Hai que estar moi atento ás datas e o momento da fugaz floración que varía segundo o clima, a zona e o tipo de flor.

Prepara os teus sentidos, a cámara fotográfica e goza da primavera na nosa terra!

Luns 5

Crema de verduras
Pito ao forno con pataca cocida
Froita
E para cear suxerimos.....
Arroz con tomate
Tortilla de espinacas con ensalada logur

Martes 6

Croquetas de pito e ensalada de pemento, remolacha, tomate
Guiso de salmón con arroz e verduras
Froita
Crema de verduras
Salchichas de pito á prancha

Mércores 7

Judías verdes con xamón
Fideuá con carne de tenreira
Froita
Sopa de fideos
Atún á prancha con pisto de verduras logur

Xoves 8

Puré de patacas
Arroz con bacallau e verduras
Froita
Crep de verduras e cogomelos
Tortilla francesa con queixo e xamón doce logur

Venres 9

Sopa de pescado
Carne estofada con pataca logur natural
Acelgas con patacas
Pescada rebozada con ensalada de tomate Froita

Luns 12

Brócoli con ajada
Arroz con mexillóns
Froita
E para cear suxerimos.....
Ensalada verde completa
Pescada ao forno con verduras e pataca logur

Martes 12

Minestra de verduras
Lentellas con patacas, xamón e chourizo
Froita
Crema de cabaciña
Croquetas de pito con ensalada logur

Mércores 14

Potaxe de garavanzos
Arroz con atún
Froita
Chicharros con pataca
Tenreira á prancha logur

Xoves 15

Sopa de fideos
Cocido galego logur natural
Ensalada verde con cogombro e aguacate
Salmón con verduras ao vapor Froita

Venres 16

Crema de verduras
Guiso de pescada con arroz Froita
Ensalada morna con cabaza e queixo
Tortilla francesa con cabaciña ao forno Batido de froita e iogurt caseiro

Luns 19

Puré de lentellas
Fideuá de pito
Froita
E para cear suxerimos.....
Minestra de verduras
Rape á papillot logur

Martes 20

Verduras con xamón
Guiso de bacallau con arroz
Froita
Crema de lentellas
Hamburguesas de pavo e espinacas á prancha logur

Mércores 21

Ensaladilla rusa
Pito ao forno con arroz e verduras
Froita
Espinacas con pasas e piñóns
Espaguetis con aceite e queixo fresco logur

Xoves 22

Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas
Pescado ao forno con patacas logur natural
Vichyssoise
Bistec de tenreira á prancha con verduras

Venres 23

Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre)
Tortilla de espinacas e champiñóns Froita
Gaspacho
Pizza de xamón e queixo
Batido de froita e iogurt caseiro

Luns 26

SEMANA SANTA

Martes 27

SEMANA SANTA

Mércores 28

SEMANA SANTA

Xoves 29

SEMANA SANTA

Venres 30

SEMANA SANTA