



endermar

ENDER CONSELLO

OUTUBRO

2017

BENVIDO OUTONO!

Empeza o tempo do frío e abriremos os armarios para buscar as primeiras pezas de manga longa para dar a benvinda ao outono. É tempo de castañas, boniatos, verduras de folia verde, cabazas, berenjenas e tamén dalgún doce!

Celebraremos a Castañada en Cataluña ou Magosto en Galicia e Cantabria, outros preferiran baleiar as cabazas e convertelas nunha decoración tenebrosa para celebrar Halloween.

Contarémvos como tostar ao momento as castañas ao forno para que nos queden ricas e calentitas.

Chegan os pratos de culler! Gozaremos das primeiras sopas que tanto nos gustan e dos deliciosos guisos de legumes para axudarnos a estar máis sans e fortes.

<p>Luns 2</p> <p>Puré de lentellas Fideuá de pito Froita</p> <p>E para cear suxerimos..... Minestra de verduras Pito á prancha queixo, tomate e leituga logur</p>	<p>Martes 3</p> <p>Verduras con xamón Guiso de bacallau con arroz Froita</p> <p>..... Crema de lentellas Lombo á prancha con ensalada logur</p>	<p>Mércores 4</p> <p>Ensalada de pataca, tomate e cenoura Tortillas con espinacas Froita</p> <p>..... Sopa de tomate Pescada ao forno con verduras e pataca logur</p>	<p>Xoves 5</p> <p>Grellos con patacas Estofado de pavo con arroz e verduras Froita</p> <p>..... Crep de pito e queixo con ensalada logur</p>	<p>Venres 6</p> <p>Crema de verduras Guiso de luras con patacas logur natural</p> <p>..... Bistec de tenreira á prancha con cuscús e verduras Batido de froita e iogurt caseiro</p>
<p>Luns 9</p> <p>Chicharos con xamón Filete de bonito con arroz Froita</p> <p>E para cear suxerimos..... Hamburguesa vexetal caseira con arroz e verduras logur</p>	<p>Martes 10</p> <p>Fabas con verduras Sardinillas con tomate natural Froita</p> <p>..... Crema de cabaza Redondo de tenreira con hummus logur</p>	<p>Mércores 11</p> <p>Crema de cenoura e allo porro Tenreira guisada con arroz Froita</p> <p>..... Pan de sésamo con hamburguesa de pito, queixo, tomate e leituga logur</p>	<p>Xoves 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Venres 13</p> <p>DIA NON LECTIVO</p>
<p>Luns 16</p> <p>Crema de verduras Pito ao forno con pataca cocida Froita</p> <p>E para cear suxerimos..... Crema de cabaza Pavo ao forno con verduras logur</p>	<p>Martes 17</p> <p>Croquetas de pito e ensalada de pemento, remolacha, tomate Guiso de salmón con arroz e verduras Froita</p> <p>..... Arroz con tomate Tortilla de espinacas con ensalada logur</p>	<p>Mércores 18</p> <p>Judías verdes con xamón Fideuá con carne de tenreira Froita</p> <p>..... Crema de allos porros Lombo á prancha con pisto de verduras logur</p>	<p>Xoves 19</p> <p>Puré de patacas Arroz con bacallau e verduras Froita</p> <p>..... Crep de verduras e cogomelos Tortilla francesa con queixo e xamón doce logur</p>	<p>Venres 20</p> <p>Sopa de pescado Carne estofada con pataca logur natural</p> <p>..... Acelgas con patacas Croquetas caseiras con ensalada logur</p>
<p>Luns 23</p> <p>Brócoli con ajada Arroz con mexillóns Froita</p> <p>E para cear suxerimos..... Ensalada verde completa Pescada ao forno con verduras e pataca logur</p>	<p>Martes 24</p> <p>Minestra de verduras Lentellas con patacas, xamón e chourizo Froita</p> <p>..... Crema de cabaciña Libros de lombo con ensalada logur</p>	<p>Mércores 25</p> <p>Potaxe de garavanzos Arroz con atún Froita</p> <p>..... Chicharos con pataca Tenreira á prancha con hummus logur</p>	<p>Xoves 26</p> <p>Sopa de fideos Cocido galego logur natural</p> <p>..... Ensalada verde con cogombro e aguacate Coxa de pito ao forno con verduras Froita</p>	<p>Venres 27</p> <p>Crema de verduras Guiso de pescada con arroz Froita</p> <p>..... Ensalada morna con cabaza e queixo Tortilla francesa con cabaciña ao forno Batido de froita e iogurt caseiro</p>
<p>Luns 30</p> <p>Puré de lentellas Fideuá de pito Froita</p> <p>E para cear suxerimos..... Pan de sésamo con hamburguesa de tenreira, queixo, tomate e leituga logur</p>	<p>Martes 31</p> <p>Verduras con xamón Guiso de bacallau con arroz Froita</p> <p>..... Wok de arroz con verduras Lombo á prancha con pisto de verduras</p>			

Menú Basal:
CEIP TIRÁN

