



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 benvida ao outono. É tempo de castañas, boniatos, verduras de follas verdes, 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.

Contarémolos 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.

<b>Luns 2</b> Puré de lentellas Fideuá de pito Froita	<b>Martes 3</b> Verduras con xamón Guiso de bacallau con arroz Froita	<b>Mércores 4</b> Ensalada de pataca, tomate e cenoura Tortillas con espinacas Froita	<b>Xoves 5</b> Grellos con patacas Estofado de pavo con arroz e verduras Froita	<b>Venres 6</b> Crema de verduras Lombo de porco con patacas logur de soia
<b>Luns 9</b> Chícharos con xamón Filete de bonito con arroz Froita	<b>Martes 10</b> Fabas con verduras Sardinillas con tomate natural Froita	<b>Mércores 11</b> Crema de cenoura e allo porro Pescada pasa o ferro con pataca cocida Froita	<b>Xoves 12</b> <b>FESTIVO</b>	<b>Venres 13</b> <b>DIA NON LECTIVO</b>
<b>Luns 16</b> Crema de verduras Pito ao forno con pataca cocinda Froita	<b>Martes 17</b> Tortilla de patacas e ensalada de pemento, remolacha, tomate Guiso de salmón con arroz e verduras Froita	<b>Mércores 18</b> Judías verdes con xamón Fideuá de pescado Froita	<b>Xoves 19</b> Puré de patacas Arroz con bacallau e verduras Froita	<b>Venres 20</b> Sopa de verduras Carne estofada con pataca logur de soia
<b>Luns 23</b> Brócoli con ajada Arroz con pito Froita	<b>Martes 24</b> Minestra de verduras Lentellas con verduritas Froita	<b>Mércores 25</b> Potaxe de garavanzos Arroz con atún Froita	<b>Xoves 26</b> Sopa de fideos Cocido galego logur de soia	<b>Venres 27</b> Crema de verduras Guiso de pescada con arroz Froita
<b>Luns 30</b> Puré de lentellas Fideuá de pito Froita	<b>Martes 31</b> Verduras con xamón Guiso de bacallau con arroz Froita			

Sen proteína do leite  
de vaca nin marisco:  
**CEIP TIRÁN**



endermar

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

Cociñarase a dieta a parte en caso de prescrición médica e/ou crenza relixiosa.