

endermar

menús
sostenibles

MARZO
2023



O 4 de marzo é o

Día Mundial da Obesidade 2023,
menos comida procesada e máis equilibrada.

As flores anuncian a chegada da primavera,
os días fanse máis longos
e a natureza adórnase con cores vibrantes.

As froitas e verduras teñen máis cores
e maior diversidade de nutrientes.

Escolleremos as de tempada por proximidade
porque, aínda que non duran moito,
son as máis ricas en vitaminas e minerais.

Os alimentos de primavera faranlle
sentir máis dinámicos e vitais.

**CAMBIANDO
PERSPECTIVAS**
FALEMOS DA OBESIDADE

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>6</p> <p>Brócoli con ajada Arroz con terneira e verduras Froita do tempo</p> <p>..... Acelgas con patacas Lombo a la parrilla con champiñones Leiteiro</p>	<p>7</p> <p>Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito) Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo</p> <p>..... Ensalada verde Bacalao au forno con berenjena rebozada Leiteiro</p>	<p>1</p> <p>Espinacas con bechamel gratinada Guiso de luras con arroz (luras, zanahoria, tomate, cebolla y guisantes) Froita do tempo</p> <p>..... Ensalada con aguacate Alitas de pito con puré de pataca Leiteiro</p>	<p>2</p> <p>Caldo de repollo Canelones de carne Froita do tempo</p> <p>..... Coliflor salteada Libritos de lomo con tomatealiñado Leiteiro</p>	<p>3</p> <p>Crema de cenoria Pescado azul con espaguetis ao allo Froita do tempo</p> <p>..... Verduras al grill Crep de pito Leiteiro</p>
<p>13</p> <p>Crema de verduras (cenoria e allo porro) Coello ao forno con arroz e verduras Froita do tempo</p> <p>..... Xudías salteadas con xamón Tosta de pan con atún Leiteiro</p>	<p>14</p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito) Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo</p> <p>..... Wok de verduras con tallarines Calamar á romana con temperado de tomate Leiteiro</p>	<p>8</p> <p>Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural</p> <p>..... Wok vexetal con fideos Tosta de pan con xamón serrano Froita enteira</p>	<p>9</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo</p> <p>..... Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Leiteiro</p>	<p>10</p> <p>Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo</p> <p>..... Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</p>
<p>20</p> <p>Coliflor en ajada Pescada en salsa verde (allo, cebola e perehil) con patacas cocidas logur natural</p> <p>..... Xudía con patata Pavo guisado Froita enteira</p>	<p>21</p> <p>Salpicón (salmón, mexillóns e patacas) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita do tempo</p> <p>..... Panaché de verduras Peixe cocido con cebola e tomate Leiteiro</p>	<p>15</p> <p>Puré de cabaza e cabaciña Lasaña de carne (tenreira-porco) á boloñesa Froita do tempo</p> <p>..... Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</p>	<p>16</p> <p>Crema de chícharos con picatostes Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita do tempo</p> <p>..... Panaché de verduras Sépia á prancha con allo e perehil Leiteiro</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo) Atún con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita do tempo</p> <p>..... Ensalada de tomate, mozzarella e albahaca Biquini de xamón e queixo Leiteiro</p>
<p>27</p> <p>Crema de allos porros e patacas Coello asado con tallarines ao allo Froita do tempo</p> <p>..... Crema de cabaza Lomo á prancha con champiñóns Leiteiro</p>	<p>28</p> <p>Brócoli ao allo Tenreira asada con arroz e verduras Froita do tempo</p> <p>..... Sopa de verduras Sépia a la prancha con tomate y queixo fresco Leiteiro</p>	<p>22</p> <p>Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas) Pito ao forno con arroz e verduras logur natural</p> <p>..... Ensalada verde Luras a la romana con patacas Froita enteira</p>	<p>23</p> <p>Pisto de verduras Pescada con patacas e tomate ao forno Froita do tempo</p> <p>..... Acelgas salteadas con pasas Tortilla francesa con verduras Leiteiro</p>	<p>24</p> <p>Sopa juliana con fideos Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz Froita do tempo</p> <p>..... Xudía salteadas con xamón Pavo guisado Leiteiro</p>
<p>30</p> <p>Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo) Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola) logur natural</p> <p>..... Crema de calabaciña Tosta de pan con jamón serrano Froita enteira</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo) Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola) logur natural</p> <p>..... Crema de calabaciña Tosta de pan con jamón serrano Froita enteira</p>	<p>31</p> <p>Ensaladilla rusa Pito con puré de patacas Froita do tempo</p> <p>..... Arroz con tomate Atún encebollado Leiteiro</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco Ovos recheos de bonito Froita do tempo</p> <p>..... Menestra de verduras Libritos de lomo con patacas Leiteiro</p>	<p>31</p> <p>Ensaladilla rusa Pito con puré de patacas Froita do tempo</p> <p>..... Arroz con tomate Atún encebollado Leiteiro</p>

Menús elaborados polo equipo de nutrición e
dietética de Endermar

Temos á súa disposición a listaxe de
ingredientes e alérxenos de cada prato

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.