

endermar

menús  
sostenibles

MAIO

### “FROITAS E VERDURAS CHEAS DE COR”

As froitas e verduras de tempada deben ser de proximidade, para que estean no seu estado óptimo de maduración, aroma, sabor e textura.

Nestes días os mercados son xardíns coloridos onde atoparás froitas e hortalizas cheas de cor.

A tempada de flores obséquianos cunha gran variedade de froitas con sabores únicos.

Chea o teu prato coa riqueza das froitas e verduras de tempada para estar saudable e cheo de enerxía!

LUNS



8

Xudias verdes con salsa de tomate

Fideuà de pito con verduras  
Froita do tempo

Panaché de verduras  
Empanada de atún  
Leiteiro

MARTES

2

Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego o queixo)  
Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)  
Froita do tempo

Chícharos con xamón  
Wok de pito con verduras salteadas  
Leiteiro

MÉRCORES

3

Brócoli ao allo  
Tenerira asada con arroz e verduras  
logur

Sopa de fideos  
Pincho moruno con pementos  
Leiteiro

XOVES

4

Crema fría de allos, porros e patacas  
Coello asado con tallarines ao allo  
Froita do tempo

Ensalada verde  
Tortilla paisana  
Froita do tempo

VENRES

5

Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco  
Ovos recheos de bonito  
Froita do tempo

Coliflor con patacas  
Croquetas de pito con ensalada  
Leiteiro

15

Minestra de verdura  
Tortilla paisana con ensalada  
Froita do tempo

Crema de verduras  
Empanada de atún  
Leiteiro

16

MENÚ FESTIVO

17

NO LECTIVO

18

Crema de chícharos con picatostes  
Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá  
Froita do tempo

Acelgas salteadas con pasas  
Tortilla francesa con verduras  
Leiteiro

19

Salmorejo  
Arroz con luras  
Froita do tempo

Ensalada verde  
Luras a la romana con patacas  
Froita enteira

22

Ensalada rusa  
Salmón a prancha con ensalada (leituga e tomate)  
Froita do tempo

Xudías verdes con xamón  
Pito a prancha con arroz  
Leiteiro

23

Salpicón  
Tortilla de espinacas e champiñóns  
Froita do tempo

Crema de cabaza  
Lomo á prancha con champiñóns  
Leiteiro

24

Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)  
Pito ao forno con arroz e verduras  
logur natural

Arroz con tomate  
Atún encebolado  
Leiteiro

25

Brócoli ao allo  
Tenerira asada con arroz e verduras  
Froita do tempo

Ensalada verde  
Tortilla paisana  
Leiteiro

26

Sopa Juliana  
Pescada con patacas e tomate ao forno  
Froita do tempo

Menestra de verduras  
Libritos de lomo con patacas  
Froita do tempo

29

Pisto de verduras  
ensalada de garavanzos, sardiñas e arroz  
Froita do tempo

Crema de calabaciña  
Tosta de pan con jamón serrano  
Froita enteira

30

Crema fría de allos, porros e patacas  
Coello asado con tallarines ao allo  
Froita do tempo

Sopa de pescado  
Albóndegas á xardineira  
Leiteiro

31

Puré de cabaza e cabaciña  
Lasaña de carne (tenerira - porco) á boloñesa  
logur natural

Sopa de verduras  
Sepia a la prancha con tomate e queixo fresco  
Leiteiro

BASAL

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar  
Temos á disposición a listaxe de alerxenos

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.