



endermar



NOVIEMBRE
2021

Ben quente!

O outono empezou e a natureza entrou nun período de ilusión: necesitamos abrigo.

Terminou o tempo da colleita e a vendima, é hora de sementar. Cogomelos, castañas, batatas, higos e granadas tamén son abundantes e as mandarinas acompañarán a miúdo as nosas sobremesas.

Apetéceche unha crema de verduras ben quente? Non esquezas comer pequenos peixes (sardiñas, boquerones...) ricos en vitamina D para a nova tempada.

A noite cae pronto, caen as follas secas e as árbores quedan espidos.

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

**FESTIVO
TODOS LOS
SANTOS**

1

Brócoli con ajada
Arroz con terneira e verduras
Froita do tempo
Acelgas con patacas
Lombo a la parrilla con champiñones
Leiteiro

2

Potaxe de garavanzos, verduras e pasta (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo
Ensalada verde
Bacalao au forno con berenjena rebozada
Leiteiro

3

Espaguëtis con salsa de tomate
Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)
Froita do tempo
Sopa de verduras
Albóndegas ao xardineiro
Froita enteira

4

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo
Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

5

Crema de verduras (cenoria e allo porro)
Coello ao forno con arroz e verduras
Froita do tempo
Xudías salteadas con xamón
Tosta de pan con atún
Leiteiro

8

Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)
Revolto de ovos e bacallau
Froita do tempo
Wok de verduras con tallarines
Calamar á romana con temperado de tomate
Leiteiro

9

Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (alli, cebola e perexil) con patacas cocidas
logur natural
Xudía con patata
Pavo guisado
Froita enteira

10

Crema de chícharos con picatostes
Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate
Froita do tempo
Panaché de verduras
Sépia á prancha con allo e perejil
Leiteiro

11

Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)
Atún con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Froita do tempo
Ensalada de tomate, mozzarella e albahaca
Biquini de xamón e queixo
Leiteiro

12

Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
Lombo de porco ao forno con arroz e pementos
Froita do tempo
Crema de cabaza
Tortilla paisana
Leiteiro

15

Tosta de sardiñas con tomate natural
Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo
Froita do tempo
Ensalada
Pincho moruno con verduras salteadas
Leiteiro

16

Caldo de repolo (repollo, pataca, fabas e caldo de pito)
Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate
logur natural
Sopa juliana
Tosta de pan con queixo fresco
Froita enteira

17

Sopa de peixe e estrelas
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas
Froita do tempo
Espinacas con allos
Alitas de pito con puré de pataca
Leiteiro

18

Chícharos con xamón
Canelones de atún e verduras
Froita do tempo
Ensalada con aguacate
Pizza vegetal
Leiteiro

19

Brócoli con patacas en ajada
Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo)
Froita do tempo
Sopa
Salmón á prancha con tomate al horno
Leiteiro

22

Espinacas con bechamel gratinada
Guiso de luras con arroz
Froita do tempo
Wok vexetal con fideos
Tosta de pan con xamón serrano
Leiteiro

23

Lentellas con verduras e arroz
Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola)
logur natural
Ensalada de pasta
Pavo salteado con verduras
Froita enteira

24

Sopa de fideos
Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)
Froita do tempo
Coliflor salteada
Libritos de lomo con tomatealiñado
Leiteiro

25

Crema de cenoria
Pescado azul con espaguëtis ao allo
Froita do tempo
Verduras al grill
Crep de pito
Leiteiro

26

Brócoli con ajada
Arroz con terneira e verduras
Froita do tempo
Acelgas con patacas
Lombo a la parrilla con champiñones
Leiteiro

29

Potaxe de garavanzos, verduras e pasta (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo
Ensalada verde
Bacalao au forno con berenjena rebozada
Leiteiro

30



BASAL

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 setmana 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.