

## “HALLOWEEN”

As castañas avisan que o outono chegou.

É hora de sentar ao redor do lume e comer batatas e castañas...

Que bos!

O outono está aquí, o frío chegou e os días acurtáronse, a natureza dórmese e as árbores perden as súas follas.

Decoraremos a clase con debuxos e gomets, que logo colgaremos por xanelas e paredes.

Celebra “HALLOWEEN” con Ender e Mar e come castañas, batatas.

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



# BASAL

<p>4</p> <p>Salmorejo Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola) Froita do temps</p> <p>Panaché de verduras Empanada de atún Leiteiro</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola Espaguetis con tacos de tenreira e verduras Froita do tempo</p> <p>Crema de cabaza Pito ao forno con espárragos Leiteiro</p>	<p>6</p> <p>Minestra de verduras Arroz con luras logur natural</p> <p>Sopa de tomate Lombo à prancha con champiñóns Froita enteira</p>	<p>7</p> <p>Crema de chícharos con picatostes Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces Froita do tempo</p> <p>Espinacas con patacas Sepia à prancha con allo e perexil Leiteiro</p>	<p>1</p> <p>Melón con xamón Ovos cocidos con arroz, chícharos e salsa de tomate Froita do tempo</p> <p>Chícharos con xamón Wok de pito con verduras salteadas Leiteiro</p>
<p>11</p> <p>FESTIVO</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivás) Pito ao forno con arroz e verduras logur natural</p> <p>Ensalada verde Luras a la romana con patacas Froita enteira</p>	<p>14</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>15</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>18</p> <p>Crema de allos porros e patacas Coello asado con tallarines ao allo Froita do tempo</p> <p>Crema de cabaza Lomo à prancha con champiñóns Leiteiro</p>	<p>19</p> <p>Brócoli ao allo Tenreira asada con arroz e verduras Froita do tempo</p> <p>Sopa de verduras Sepia a la prancha con tomate y queixo fresco Leiteiro</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, opurego 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>21</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>22</p> <p>Ensalada rusa Lasaña de carne (tenreira-porco) á boloñesa Froita do tempo</p> <p>Arroz con tomate Atún encebolado Leiteiro</p>
<p>25</p> <p>Crema de verduras Fideuá de pito con verduras Froita do tempo</p> <p>Sopa de pescado Albóndegas à xardineira Leiteiro</p>	<p>26</p> <p>Lentellas estofadas con verduras Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas) Froita do tempo</p> <p>Ensalada verde Tortilla paisana Leiteiro</p>	<p>27</p> <p>Ensalada de tomate e mexillóns Bacallao ao forno con chícharos, cenoria e arroz logur natural</p> <p>Brócoli salteado Croquetas de pito con ensalada Froita enteira</p>	<p>28</p> <p>Xudías verdes con salsa de tomate Castañeta e patacas ao forno con ensalada (tomate, leituga e cebola) Froita do tempo</p> <p>Sopa de fideos Pincho moruno con pementos Leiteiro</p>	<p>29</p> <p>MENÚ FESTIVO</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 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.