



ENDER CONSELLO

XUÑO
2021

ACHÉGASE O VERÁN!

Este curso, un tanto peculiar, terminou.

Habemos compartimos xuntos, comidas saudables e variadas, que esperamos que vos gustaran.

DE VACACIÓNS COMER EQUILIBRADO

Para saber que alimentos temos que comer e en que cantidade, escanea este código QR.



Segundo as pautas da pirámide, teremos unha comida: variada e equilibrada, que nos axudará nos nosos estudos e nas actividades extrascolares.



	Martes 1 Lentellas estofadas con verduras Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas) Froita do tempo Ensalada verde Tortilla paisana Leiteiro	Mércores 2 Crema de verduras Bacallau ao forno con chícharos, cenoria e arroz logur natural Brócoli salteado Croquetas de pito con ensalada Froita enteira	Xoves 3 Crema de chícharos con picatostes Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces Froita do tempo Espinacas con patacas Sepia á prancha con allo e perexil Leiteiro	Venres 4 Tosta de escalivada Salmón á prancha con patacas cocidas Froita do tempo Chícharos con xamón Wok de pito con verduras salteadas Leiteiro
Luns 7 Crema de allos porros e patacas Coello asado con tallarines ao allo Froita do tempo Crema de cabaza Lomo á prancha con champiñóns Leiteiro	Martes 8 Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola Espaguetis con tacos de tenreira e verduras Froita do tempo Crema de cabaza Pito ao forno con espárragos Leiteiro	Mércores 9 Minestra de verduras Arroz con luras logur natural Sopa de tomate Lombo á prancha con champiñóns Froita enteira	Xoves 10 Xudías verdes con salsa de tomate Castañeta e patacas ao forno con ensalada (tomate, leituga, cebola) Froita do tempo Sopa de fideos Pincho moruno con pementos Leiteiro	Venres 11 Salmorejo Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola) Froita do tempo Crema de porros Pizza de xamón dulce e queixo Leiteiro
Luns 14 Brócoli ao allo Tenreira asada con arroz e verduras Froita do tempo Sopa de verduras Sepia a la prancha con tomate e queixo fresco Leiteiro	Martes 15 Salpicón (salmón, mexillóns e patacas) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita do tempo Panaché de verduras Peixe cocido con cebola e tomate Leiteiro	Mércores 16 Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas) Pito ao forno con arroz e verduras logur natural Ensalada verde Luras a la romana con patacas Froita enteira	Xoves 17 Puré de cabaza e cabaciña Lasaña de carne (tenreira-porco) á boloñesa Froita do tempo Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro	Venres 18 Sopa juliana con fideos Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz Froita do tempo Xudía salteadas con xamón Pavo guisado Leiteiro
Luns 21 Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo) Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola) Froita do tempo Sopa de verduras Sepia a la prancha con tomate e queixo fresco Leiteiro	Martes 22 MENÚ FIN DE CURSO			

BASAL

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.



Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar
Empresa certificada ISO 9001 - 14001 - 22000
Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

