



endermar

ENDER CONSELLO

XANEIRO 2021

O mes de xaneiro advértenos que o Nadal terminou e que é hora de volver aos nosos hábitos alimentarios saudables.

Cales son as mellores froitas e verduras para o inverno? As que están en tempada.

O mellor que podemos facer é comer produtos na súa época natural do ano e das hortas locais.

Os cítricos: laranxas, mandarinas ... Así como os kiwis e as mazás, proporcionannos vitaminas A e C, perfectos para manter nosas defensas sempre alertas e axudarnos previr os arrefriados.

Se estes meses afeccionáchesche cocinar, verás como podes utilizalas en moitos pratos e receitas:

Crema de cabaza e laranxa, sopa de kiwi e iogur, crema de allos porros e mazá, panacota de mandarina ou un delicioso biscoito de mazá.

E co frío, non esquezas tamén comer verduras e virán ben sopas quentes e pratos de culler.

Feliz 2021!

BASAL



OLA 2021!



Venres 8

MENÚ DE BENVIDA

Luns 11

Brócoli con ajada
Arroz con tenreira e verduras
Froita do tempo

.....
Acelgas con patacas
Lombo a la parrilla con champiñones
Leiteiro

Martes 12

Potaxe de garavanzos e verduras (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

Mércores 13

Minestra de verduras con ovo cocido
Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas
logur natural

.....
Sopa de verduras
Albóndegas ao xardineiro
Froita enteira

Xoves 14

Espaguetis con salsa de tomate
Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)
Froita do tempo

.....
Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

Venres 15

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

.....
Ensalada con frutos secos
Panini de beicon e queixo
Leiteiro

Luns 18

Crema de verduras (cenoria e allo porro)
Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate
Froita do tempo

.....
Xudías salteadas con xamón
Tosta de pan con atún
Leiteiro

Martes 19

Estofado de fabas con verduras e arroz
Revolto de ovos e bacallau
Froita do tempo

.....
Wok de verduras con tallarines
Calamar á romana con temperado de tomate
Leiteiro

Mércores 20

Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
logur natural

.....
Xudía con patata
Pavo guisado
Froita enteira

Xoves 21

Crema de chícharos con picatostes
Coello ao forno con arroz e verduras
Froita do tempo

.....
Panaché de verduras
Sépia á prancha con allo e perejil
Leiteiro

Venres 22

Sopa de fideos
Cocido (pito, carne, chourizo, patata, verdura e garavanzos)
Froita do tempo

.....
Coliflor salteada
Libritos de lomo con tomatealiñado
Leiteiro

Luns 25

Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate
Froita do tempo

.....
Crema de cabaza
Tortilla paisana
Leiteiro

Martes 26

Tosta de sardiñas con tomate natural
Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo
Froita do tempo

.....
Ensalada
Pincho moruno con verduras salteadas
Leiteiro

Mércores 27

Sopa de peixe e estrelas
Lombo de porco ao forno con arroz e pementos
logur natural

.....
Sopa juliana
Tosta de pan con queixo fresco
Froita enteira

Xoves 28

Caldo de repolo (repolo, patata, fabas e caldo de pito)
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas
Froita do tempo

.....
Espinacas con allos
Alitas de pito con puré de patata
Leiteiro

Venres 29

Chícharos con xamón
Canelones de atún e verduras
Froita do tempo

.....
Ensalada con aguacate
Pizza vegetal
Leiteiro



Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar
Empresa certificada ISO 9001 - 14001 - 22000

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.