



ABRIL

“O DIA DO LIBRO”

O 23 de abril celébrase o Día Internacional do Libro. Durante a Semana Santa en Galicia, poderás gozar de deliciosas sobremesas como as torrijas e as famosas “Oreallas de Entroido”.

Este día coincide coa morte de dúas dos máis grandes escritores da historia: Shakespeare e Cervantes. En 1996, a UNESCO designou este día especial e celébrase en moitos países do mundo, como España, Inglaterra, Portugal e Xeorxia. Conmemórase a importancia dos libros e a lectura en todo o mundo. Neste día, poderás ver as últimas novidades en títulos de libros e atopar escritores que asinan e dedican copias das súas obras.

Celebra o Día Internacional do Libro en Galicia e goza das súas sobremesas mentres descubres novos mundos a través da lectura!

LUNS MARTES MÉRCORES XOVES VENRES

BASAL



<p>10</p> <p>FESTIVO</p>	<p>11</p> <p>Lentellas estofadas con patacas e verduras Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas) Froita do tempo</p> <p>Ensalada verde Tortilla paisana Leiteiro</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de tomate e mexillóns Bacallau ao forno con chícharos, cenoria e arroz logur natural</p> <p>Brócoli salteado Croquetas de pito con ensalada Froita enteira</p>	<p>13</p> <p>Xudías verdes con salsa de tomate Peixe azul 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>14</p> <p>Crema de verduras Fideuá de pito con verduras Froita do tempo</p> <p>Sopa de pescado Albóndegas á xardineira Leiteiro</p>
<p>17</p> <p>Salmorejo Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola) Froita do tempo</p> <p>Panaché de verduras Empanada de atún Leiteiro</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola Espaguetis de tenreira en tacos e verduras Froita do tempo</p> <p>Crema de cabaza Pito ao forno con espárragos Leiteiro</p>	<p>19</p> <p>Tosta de escalivada Salmón á prancha con patacas cocidas Froita do tempo</p> <p>Crema de porros Pizza de xamón dulce e queixo Leiteiro</p>	<p>20</p> <p>Crema de chícharos con picatostes Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e nozes Froita do tempo</p> <p>Espinacas con patacas Sepia á prancha con allo e perexil Leiteiro</p>	<p>21</p> <p>Minestra de verduras Arroz con luras logur natural</p> <p>Sopa de tomate Lombo á prancha con champiñóns Froita enteira</p>
<p>24</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>25</p> <p>Salpicón Tortilla de espinacas e champiñóns Froita do tempo</p> <p>Panaché de verduras Peixe cocido con cebola e tomate Leiteiro</p>	<p>26</p> <p>Puré de cabaza e cabaciña Lasaña (terneira - porco) á boloñesa Froita do tempo</p> <p>Ensalada verde Luras a la romana con patacas Froita enteira</p>	<p>27</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>28</p> <p>Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas) Pito ao forno con arroz e verduras logur natural</p> <p>Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</p>

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

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.**