



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

2

Potaxe de garavanzos, verduras e pasta (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

3

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

4

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

5

8

Crema de verduras (cenoria e allo porro)
Coello ao forno con arroz e verduras
Froita do tempo

9

Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)
Revolto de ovos e bacallau
Froita do tempo

10

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

11

Crema de chícharos con picatostes
Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate
Froita do tempo

12

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

15

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

16

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

17

Caldo de repolo (repollo, pataca, fabas e caldo de pito)
Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate
logur natural

18

Sopa de peixe e estrelas
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas
Froita do tempo

19

Chícharos con xamón
Canelones de atún e verduras
Froita do tempo

22

Brócoli con patacas en ajada
Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo)
Froita do tempo

23

Espinacas con bechamel gratinada
Guiso de luras con arroz
Froita do tempo

24

(*) Arroz con verduras
Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola)
logur natural

25

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

26

Crema de cenoria
Pescado azul con espaguetis ao allo
Froita do tempo

29

Brócoli con ajada
Arroz con terneira e verduras
Froita do tempo

30

Potaxe de garavanzos, verduras e pasta (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo



SEN LENTELLAS

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar

Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

Cociñárase a dieta a parte en caso de prescripción médica, crenza relixiosa e/ou aspectos culturais ou éticos