

endermar

**menús sostenibles**

**MARZO**  
2023



O 4 de marzo é o  
Día Mundial da Obesidade 2023,  
menos comida procesada e máis equilibrada.

As flores anuncian a chegada da primavera,  
os días fanse máis longos  
e a natureza adórnase con cores vibrantes.

As froitas e verduras teñen máis cores  
e maior diversidade de nutrientes.

Escolleremos as de tempada por proximidade  
porque, aínda que non duran moito,  
son as máis ricas en vitaminas e minerais.

Os alimentos de primavera faranlle  
sentir máis dinámicos e vitais.

**CAMBIANDO PERSPECTIVAS**  
FALEMOS DA OBESIDADE

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1 (* Espinacas con bechamel sen gluten gratinada Guiso de luras con arroz (luras, zanahoria, tomate, cebolla y guisantes) Froita do tempo	2 Caldo de repollo (* Macarrones sen gluten con tomate e atún Froita do tempo	3 Crema de cenoria (* Pescado azul con espaguetis sen gluten ao allo Froita do tempo
6 Brócoli con ajada Arroz con terneira e verduras Froita do tempo	7 Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito) Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo	8 Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural	9 (* Espaguetis sen gluten con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo	10 Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo
13 Crema de verduras (cenoria e allo porro) Coello ao forno con arroz e verduras Froita do tempo	14 Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito) Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo	15 Puré de cabaza e cabaciña (* Pasta sen gluten á boloñesa Froita do tempo	16 (* Crema de chícharos sen picatostes (* Milanesa de pito sen gluten con patacas, pementos e tomate Froita do tempo	17 Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria, ourego e queixo) Atún con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita do tempo
20 Coliflor en ajada Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas logur natural	21 Salpicón (salmón, mexillóns e patacas) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita do tempo	22 Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas) Pito ao forno con arroz e verduras logur natural	23 Pisto de verduras Pescada con patacas e tomate ao forno Froita do tempo	24 (* Sopa juliana con pasta sen gluten Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz Froita do tempo
27 Crema de allos porros e patacas (* Coello asado con pasta sen gluten ao allo Froita do tempo	28 Brócoli ao allo Terneira asada con arroz e verduras Froita do tempo	29 (* Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria, ourego e queixo) (* Pescada á romana sen gluten con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola) logur natural	30 Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco Ovos recheos de bonito Froita do tempo	31 Ensaladillaa rusa Pito con puré de patacas Froita do tempo

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar  
Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérgenos de cada prato

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