



## “FROITAS E VERDURAS CHEAS DE COR”

As froitas e verduras de tempada deben ser de proximidade, para que estean no seu estado óptimo de maduración, aroma, sabor e textura.

Nestes días os mercados son xardíns coloridos onde atoparás froitas e hortalizas cheas de cor.

A tempada de flores obséquianos cunha gran variedade de froitas con sabores únicos.

Chea o teu prato coa riqueza das froitas e verduras de tempada para estar saudable e cheo de enerxía!

LUNS



8

Xudías verdes con salsa de tomate  
 (\*) Fideuà sen gluten de pito con verduras  
 Froita do tempo

MARTES

2

(\*) Ensalada de pasta sen gluten  
 (\*) Pescada á romana sen gluten con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)  
 Froita do tempo

9

Lentellas estofadas con patacas e verduras  
 (\*) Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)  
 Froita do tempo

MÉRCORES

3

Brócoli ao allo  
 Tenerira asada con arroz e verduras  
 logurt natural

10

Ensalada de tomate e mexillóns  
 Bacallau ao forno con chícharos e cenoria  
 logurt natural

XOVES

4

Crema fría de allos, porros e patacas  
 (\*) Coello asado con pasta sen gluten ao allo  
 Froita do tempo

11

Crema de verduras  
 Peixe azul e patacas ao forno con ensalada (tomate, leituga e cebola)  
 Froita do tempo

VENRES

5

Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco  
 Ovos recheos de bonito  
 Froita do tempo

12

Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola  
 (\*) Pasta sen gluten con tacos de tenerira e verduras  
 Froita do tempo

15

Minestra de verduras  
 Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola)  
 Froita do tempo

16

MENÚ FESTIVO

17

NO LECTIVO

18

(\*) Crema de chícharos sen picatostes  
 Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces  
 Froita do tempo

19

(\*) Salmorejo (sen gluten)  
 Arroz con lura  
 Froita do tempo

22

Ensalada rusa  
 Salmón a prancha con ensalada (leituga e tomate)  
 Froita do tempo

23

Salpicón (salmón, meixillóns e patacas)  
 Tortilla de espinacas e champiñóns  
 Froita do tempo

24

Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)  
 Pito ao forno con arroz e verduras  
 logurt natural

25

Brócoli ao allo  
 Tenerira asada con arroz e verduras  
 Froita do tempo

26

(\*) Sopa juliana con pasta sen gluten  
 Pescada con patacas e tomate ao forno  
 Froita do tempo

29

Pisto de verduras  
 Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz  
 Froita do tempo

30

Crema fría de allos, porros e patacas  
 (\*) Coello asado con pasta sen gluten ao allo  
 Froita do tempo

31

Puré de cabaza e cabaciña  
 (\*) Pasta sen gluten á boloñesa  
 logurt natural

# SEN GLUTEN

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