



# ENDER CONSELLO

## MAIO 2021

### “PRETO DE TI”

As froitas e as verduras de tempada, cultívanse preto de onde vivimos e están no seu momento natural de maduración.

Á parte do seu aroma, sabor e textura, os mercados de froitas e verduras acontecen un xardín en flor de cores.

Que podería ser máis refrescante que unha ensalada de leitugas ou un bo gaspacho?

A estación das flores dá aos amorodos, albaricoques, cereixas, melones, nísperos, etc. Patacas, brócoli, acelgas, allos porros, xudía verde... tamén chegan ao seu pico de esplendor na primavera.

**Luns 3**  
Crema de verduras  
Fideuá de pito con verduras  
Froita do tempo

**Martes 4**  
Lentellas estofadas con verduras  
(\*) Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)  
Froita do tempo

**Mércores 5**  
Ensalada de tomate e mexillóns  
Bacallau ao forno con chícharos e cenoria  
(\*) logur natural sen lactosa

**Xoves 6**  
Xudías verdes con salsa de tomate  
Castañeta e patacas ao forno con ensalada (tomate, leituga, cebola)  
Froita do tempo

**Venres 7**  
(\*) Crema de melón  
Ovos cocidos con arroz, chícharos e salsa de tomate  
Froita do tempo

**Luns 10**  
Salmorejo  
Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola)  
Froita do tempo

**Martes 11**  
Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola  
Espaguetis con tacos de tenreira e verduras  
Froita do tempo

**Mércores 12**  
Minestra de verduras  
Arroz con luras  
(\*) logur natural sen lactosa

**Xoves 13**  
(\*) Crema de chícharos (sen leite ni picatostes)  
Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces  
Froita do tempo

**Venres 14**  
**MENÚ FESTIVO LETRAS GALLEGAS**

**Luns 17**  
**FESTIVO**

**Martes 18**  
Salpicón (salmón, mexillóns e patacas)  
Tortilla de espinacas e champiñóns  
Froita do tempo

**Mércores 19**  
(\*) Ensalada (tomate, leituga, cebola e olivas) (sen queixo fresco)  
Pito ao forno con arroz e verduras  
(\*) logur natural sen lactosa

**Xoves 20**  
Pisto de verduras  
Pescada con patacas e tomate ao forno  
Froita do tempo

**Venres 21**  
Sopa juliana con fideos  
Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz  
Froita do tempo

**Luns 24**  
Crema de allos porros e patacas  
Coello asado con tallarines ao allo  
Froita do tempo

**Martes 25**  
Brócoli ao allo  
Tenreira asada con arroz e verduras  
Froita do tempo

**Mércores 26**  
(\*) Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria e ourego) (sen queixo)  
Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)  
(\*) logur natural sen lactosa

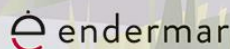
**Xoves 27**  
(\*) Ensalada de fabas con tomate (sen queixo fresco)  
(\*) Ovos recheos de bonito (sen maionesa)  
Froita do tempo

**Venres 28**  
(\*) Ensalada rusa (sen maionesa)  
Salmón á prancha con ensalada (leituga e tomate)  
Froita do tempo

**Luns 31**  
Crema de verduras  
Fideuá de pito con verduras  
Froita do tempo



# SEN LACTOSA



Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar  
Empresa certificada ISO 9001 - 14001 - 22000  
Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

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