



“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 de pito con verduras
Froita do tempo

MARTES

2

(*) Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego)
Pescada á romana 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 sen lactosa

10

Ensalada de tomate e mexillóns
Bacallau ao forno con chícharos e cenoria
(*) logurt sen lactosa

XOVES

4

Crema fría de allos, porros e patacas
Coello asado con tallarines 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 (sen queixo fresco)
(*) Ovos recheos de bonito (sen maionesa)
Froita do tempo

12

Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola
Espaguetis 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
Arroz con lura
Froita do tempo

22

(*) Ensalada rusa (sen maionesa)
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 e olivas) sen queixo
Pito ao forno con arroz e verduras
(*) logurt sen lactosa

25

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

26

Sopa juliana con fideos
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 tallarines ao allo
Froita do tempo

31

Puré de cabaza e cabaciña
(*) Pasta á boloñesa (sen queixo)
(*) logurt sen lactosa

SEN LACTOSA

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