



menús sostenibles

MAIO

"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.

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

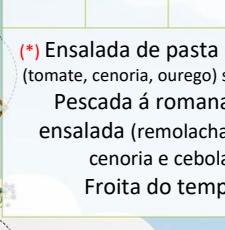
LUNS



8

Xudías verdes con salsa de tomate
Fideuà de pito con verduras
Froita do tempo

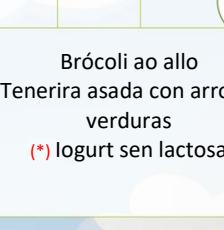
MARTES



2

(*) Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourelo) sen queixo
Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)
Froita do tempo

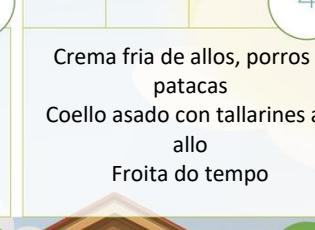
MÉRCORES



3

Brócoli ao alho
Tenerira asada con arroz e verduras
(*) iogurt sen lactosa

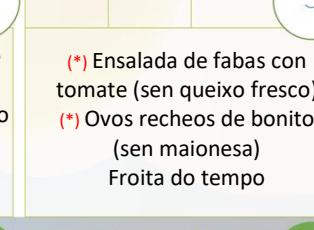
XOVES



4

Crema fria de allos, porros e patatas
Coello asado con tallarines ao alho
Froita do tempo

VENRES



5

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

15

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

16

MENÚ FESTIVO

22

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

23

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

17

NO LECTIVO

24

(*) Ensalada (tomate, leituga, cebola e olivas) sen queixo
Pito ao forno con arroz e verduras
(*) iogurt sen lactosa

18

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

25

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

29

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

30

Crema fría de allos, porros e patatas
Coello asado con tallarines ao alho
Froita do tempo

31

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

SEN LACTOSA

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar

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

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