



ENDER CONSELLO

XUÑO 2021

ACHÉGASE O VERÁN!

Este curso, un tanto peculiar, terminou.

Habemos compartimos xuntos, comidas saudables e variadas, que esperamos que vos gustaran.

DE VACACIÓNS COMER EQUILIBRADO

Para saber que alimentos temos que comer e en que cantidade, escanea este código QR.



Segundo as pautas da pirámide, teremos unha comida: variada e equilibrada, que nos axudará nos nosos estudos e nas actividades extraescolares.



Martes 1
Lentellas estofadas con verduras
(*) Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)
Froita do tempo

Mércores 2
Crema de verduras
Bacallau ao forno con chícharos, cenoria e arroz
(*) logur sen lactosa

Xoves 3
(*) Crema de chícharos (sen picatostes)
Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces
Froita do tempo

Venres 4
Tosta de escalivada
Salmón á prancha con patacas cocidas
Froita do tempo

Luns 7
Crema de allos porros e patacas
Coello asado con tallarines ao allo
Froita do tempo

Martes 8
Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola
Espaguetis con tacos de tenreira e verduras
Froita do tempo

Mércores 9
Minestra de verduras
Arroz con luras
(*) logur sen lactosa

Xoves 10
Xudías verdes con salsa de tomate
Castañeta e patacas ao forno con ensalada (tomate, leituga, cebola)
Froita do tempo

Venres 11
Salmorejo
Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola)
Froita do tempo

Luns 14
Brócoli ao allo
Tenreira asada con arroz e verduras
Froita do tempo

Martes 15
Salpicón (salmón, mexillóns e patacas)
Tortilla de espinacas e champiñóns
Froita do tempo

Mércores 16
(*) Ensalada (tomate, leituga, cebola e olivas) (sen queixo freco)
Pito ao forno con arroz e verduras
(*) logur sen lactosa

Xoves 17
Puré de cabaza e cabaciña
(*) Pasta á boloñesa (sen queixo)
Froita do tempo

Venres 18
Sopa juliana con fideos
Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz
Froita do tempo

Luns 21
Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, e ourego)(sen queixo)
Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)
Froita do tempo

Martes 22
MENÚ FIN DE CURSO

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

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