

# SEN LACTOSA



## LA 2021!



endermar  
**ENDER  
CONSELLO**

**XANEIRO**  
2021

O mes de xaneiro advirtenos que o Nadal terminou e que é hora de volver aos nosos hábitos alimentarios saudables.

Cales son as mellores froitas e verduras para o inverno? As que están en tempada.

O mellor que podemos facer é comer produtos na súa época natural do ano e das hortas locais.

Os cítricos: laranxas, mandarinas ... Así como os kiwis e as mazás, proporcionánnos vitaminas A e C, perfectos para manter nosas defensas sempre alertas e axudarnos previr os arrefriados.

Se estes meses afeccionáchesche cocinar, verás como podes utilizalas en moitos pratos e receitas:

Crema de cabaza e laranxa, sopa de kiwi e iogur, crema de allos porros e mazá, panacota de mandarina ou un delicioso biscoito de mazá.

E co frío, non esquezas tamén comer verduras e virán ben sopas quentes e pratos de culler.

Feliz 2021!

Venres 8

## MENÚ DE BENVIDA

<b>Luns 11</b> Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo	<b>Martes 12</b> Potaxe de garavanzos e verduras Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo	<b>Mércores 13</b> Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas (*) logur sen lactosa	<b>Xoves 14</b> Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo	<b>Venres 15</b> (*) Xudías verdes con cebola e allos Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo
<b>Luns 18</b> Crema de verduras (cenoria e allo porro) (*) Pito ao forno con patacas, pementos e tomate Froita do tempo	<b>Martes 19</b> Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo	<b>Mércores 20</b> Coliflor en ajada Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas (*) logur sen lactosa	<b>Xoves 21</b> (*) Crema de chícharos (sen picatostes) Coello ao forno con arroz e verduras Froita do tempo	<b>Venres 22</b> Sopa de fideos (*) Cocido (pito, carne, pataca, verdura e garavanzos) (sen chourizo) Froita do tempo
<b>Luns 25</b> Crema de verduras (cabaciña e cabaza) (*) Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate Froita do tempo	<b>Martes 26</b> Tosta de sardiñas con tomate natural (*) Grellos, ovo cocido e patacas (sen chourizo) Froita do tempo	<b>Mércores 27</b> Sopa de peixe e estrelas Lombo de porco ao forno con arroz e pementos (*) logur sen lactosa	<b>Xoves 28</b> Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo	<b>Venres 29</b> (*) Chícharos con cebola e allos (*) Pito á prancha con verduras Froita do tempo