



endermar

ENDER CONSELLO

XANEIRO 2021

O mes de xaneiro advértenos 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, proporcionannos 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!

SEN LENTELLAS



OLA 2021!



Venres 8

MENÚ DE BENVIDA

Luns 11

Brócoli con ajada
Arroz con tenreira e
verduras
Froita do tempo

Martes 12

Potaxe de garavanzos e
verduras
Tortilla de gambas e
champiñóns con ensalada
(tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

Mércores 13

Minestra de verduras con
ovo cocido
Salmón ao forno con
arroz e verduras
salteadas
logur natural

Xoves 14

Espaguetis con salsa de
tomate
Pavo ao forno con
ensalada (leituga, mazá
e millo)
Froita do tempo

Venres 15

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con
patacas e chícharos
Froita do tempo

Luns 18

Crema de verduras
(cenoria e allo porro)
Milanesa de pito con
patacas, pementos e
tomate
Froita do tempo

Martes 19

Estofado de fabas con
verduras e arroz
Revolto de ovos e
bacallau
Froita do tempo

Mércores 20

Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde
(allo, cebola e perexil)
con patacas cocidas
logur natural

Xoves 21

Crema de chícharos con
picatostes
Coello ao forno con
arroz e verduras
Froita do tempo

Venres 22

Sopa de fideos
Cocido (pito, carne,
chourizo, pataca, verdura
e garavanzos)
Froita do tempo

Luns 25

Crema de verduras
(cabaciña e cabaza)
Filete de pescada á romana
con patacas cocidas e
ensalada de tomate
Froita do tempo

Martes 26

Tosta de sardiñas con
tomate natural
Grelos, ovo cocido,
patacas e chourizo
Froita do tempo

Mércores 27

Sopa de peixe e estrelas
Lombo de porco ao forno
con arroz e pementos
logur natural

Xoves 28

Caldo de repolo (repolo,
pataca, fabas e caldo de
pito)
Ovos escalfados con pisto
de verduras e patacas
Froita do tempo

Venres 29

Chícharos con xamón
Canelones de atún e
verduras
Froita do tempo



Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar
Empresa certificada ISO 9001 - 14001 - 22000

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