

endermar

menús sostenibles

XUÑO

CHEGA O VERÁN!

O curso está a chegar ao seu fin.

Ao longo do curso compartimos comidas saudables e os nosos menús variados han enchido os teus días de cor.

POR VACACIÓNS, ELIXE ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA MANTERCHE SAN

Lembra beber moita auga e goza dun verán saudable e cheo de vitalidade.

Que teñas un bo verán e bo proveito!

LUNS



5

Crema de verduras
Salmón á parancha con ensalada (leituga e tomate)
Froita do tempo

Xudía salteadas con xamón
Pavo guisado
Leiteiro

MARTES



6

Lentellas estofadas con patacas e verduras
Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)
Froita do tempo

Crema de calabaciña
Tortilla paisana
Froita do tempo

MÉRCORES

7

Ensalada de tomate e mexillóns
Bacallau ao forno con chícharos e cenoria
logurt natural

Brócoli salteado
Croquetas de pito con ensalada
Froita enteira

XOVES

1

Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco
Ovos recheos de bonito
Froita do tempo

Brócoli salteado
Croquetas de pito con ensalada
Froita enteira

VENRES

2

Crema de verduras
Fideuà de pito con verduras
Froita do tempo

Ensalada verde
Tosta de pan con jamón serrano
logurt natural

12

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

Panaché de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

13

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

Panaché de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

14

Sopa juliana
Filete de pescada con pataca y tomate ao forno
logurt natural

Sopa de tomate
Lombo á prancha con champiñóns
Leiteiro

15

Puré de cabaza e cabaciña
Lasaña de carne (tenreira-porco) á boloñesa
Froita do tempo

Espinacas con patacas
Sepia á prancha con allo e perexil
Leiteiro

16

Crema fría de allos e porros
Coello asado con tallarines ao ajillo
Froita do tempo

Crema de calabaciña
Tosta de pan con jamón serrano
logurt natural

19

Minestra de verduras
Arroz con luras
Froita do tempo

Acelgas salteadas con pasas
Tortilla francesa con verduras
Leiteiro

20

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

Crema de porros
Pizza de xamón dulce e queixo
Leiteiro

21

MENÚ FIN DE CURSO

BASAL

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

Valores nutricionais del menú medio día/semana de 3-8 anos: Primeira semana 584 kcal, HC 67g, Lip. 19.5g, Prot. 35g – Segunda semana 606 kcal, HC 70.2g, Lip. 20.9g, Prot. 34.2g – Terceira semana 579 kcal, HC 66g, Lip. 19g, Prot. 36g
Cuarta semana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. – Quinta semana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. **Valores nutricionais del menú medio día/semana de 9-13 anos:** Primeira semana 740 kcal, HC 80.5g, Lip. 26.4g, Prot. 45g – Segunda semana 767 kcal, HC 84g, Lip. 28g, Prot. 44.7g – Terceira semana 737 kcal, HC 80g, Lip. 26g, Prot. 45.7g – Cuarta semana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. – Quinta semana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.