

endermar

ENDER CONSELLO

NOVEMBRO 2020

“Apetéceche un bo prato quente?”

Empeza un novo mes e agora si fará falta abrigarse!

Con temperaturas máis baixas, aproveitaremos a oportunidade para cocinar caldos e cremas de verduras moi quentes

O tempo para a colleita e a vendima acabou e agora seméntase.

Esquecido xa o verán, a natureza entra nun período de fantasía.

É hora de cogomelos, castañas e batatas!

Os figos e as granadas tamén son abundantes e as mandarinas acompañarán as nosas sobremesas a miúdo.

A partir de novembro, a cheminea acéndese, caen as follas secas, as árbores íspense e o sol perde a súa forza.

Faise de noite máis temperán, por tanto, coa familia aproveitaremos para estar e a uns xogos de mesa poderemos xogar.

Luns 2	Martes 3	Mércores 4	Xoves 5	Venres 6
FESTIVO	Potaxe de garavanzos e verduras Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas) Froita do tempo <small>Ensalada verde Bacalao ao forno con berenjena rebozada Leiteiro</small>	Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas logur natural <small>Sopa de verduras Albóndegas ao xardineiro Froita enteira</small>	Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo <small>Crema de verduras Empanada de atún Leiteiro</small>	Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chicharos Froita do tempo <small>Ensalada con frutos secos Panini de beicon e queixo Leiteiro</small>
Luns 9	Martes 10	Mércores 11	Xoves 12	Venres 13
Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita do tempo <small>Xudías salteadas con xamón Tosta de pan con atún Leiteiro</small>	Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo <small>Wok de verduras con tallarines Calamar á romana con temperado de tomate Leiteiro</small>	Coliflor en ajada Pescada en salsa verde con patacas cocidas logur natural <small>Xudía con patata Pavo guisado Froita enteira</small>	Crema de chicharos con picatostes Coello ao forno con arroz e verduras Froita do tempo <small>Panaché de verduras Sépia á prancha con allo e perejil Leiteiro</small>	Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo <small>Ensalada de tomate, mozzarella e albahaca Biquini de xamón e queixo Leiteiro</small>
Luns 16	Martes 17	Mércores 18	Xoves 19	Venres 20
Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate Froita do tempo <small>Crema de cabaza Tortilla paisana Leiteiro</small>	Tosta de sardiñas con tomate natural Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita do tempo <small>Ensalada Pincho moruno con verduras saltadas Leiteiro</small>	Caldo de repolo (repolo, patata, fabas e caldo de pito) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos logur natural <small>Sopa Juliana Tosta de pan con queixo fresco Froita enteira</small>	Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo <small>Espinacas con allos Alitas de pito con puré de patata Leiteiro</small>	Chicharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita do tempo <small>Ensalada con aguacate Pizza vegetal Leiteiro</small>
Luns 23	Martes 24	Mércores 25	Xoves 26	Venres 27
Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo) Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita do tempo <small>Sopa Salmón á prancha con tomate al forno Leiteiro</small>	Espinacas con bechamel gratinada Guiso de luras con arroz Froita do tempo <small>Wok vexetal con fideos Tosta de pan con xamón serrano Leiteiro</small>	Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana con ensalada (leituga, tomate e cebola) logur natural <small>Ensalada de pasta Pavo salteado con verduras Froita enteira</small>	Sopa de fideos Cocido (pito, carne, chourizo, patata, verdura e garavanzos) Froita do tempo <small>Coliflor salteada Libritos de lomo con tomatealiñado Leiteiro</small>	Crema de cenoria Pescado azul á prancha con espaguetis ao allo Froita do tempo <small>Verduras al grill Crep de pito Leiteiro</small>
Luns 30	Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo <small>Acelgas con patacas Lombo a la parrilla con champiñones Leiteiro</small>			

BASAL