

 **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 cociñar 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	Minestra de verduras con ovo cocido Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas (* logur sen lactosa)	(* Espaguetis sen gluten con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo	(* Xudías verdes con cebola e allos Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo
Luns 9	Martes 10	Mércores 11	Xoves 12	Venres 13
Crema de verduras (cenoria e allo porro) (* Pito ao forno con patacas, pementos e tomate Froita do tempo	Estofado de fabas con verduras e arroz Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo	Coliflor en ajada Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas (* logur sen lactosa)	(* Crema de chícharos (sen picatostes) Coello ao forno con arroz e verduras Froita do tempo	Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo
Luns 16	Martes 17	Mércores 18	Xoves 19	Venres 20
Crema de verduras (cabaciña e cabaza) (* Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate Froita do tempo	(* Tosta sen gluten de sardiñas con tomate natural (* Grellos, ovo cocido e patacas (sen chourizo) Froita do tempo	Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos (* logur sen lactosa)	(* Sopa de peixe con pasta sen gluten Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo	(* Chícharos con cebola e allos (* Pito á prancha con verduras Froita do tempo
Luns 23	Martes 24	Mércores 25	Xoves 26	Venres 27
(* Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria e ourego)(sen xamón e queixo) Pito asado con puré de patacas e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita do tempo	(* Espinacas salteadas con allos Guiso de luras con arroz Froita do tempo	Lentellas con verduras e arroz Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola) (* logur sen lactosa)	(* Sopa de fideos sen gluten (* Cocido (pito, carne, pataca, verdura e garavanzos) (sen chourizo) Froita do tempo	Crema de cenoria (* Pescado azul á prancha con espaguetis sen gluten ao allo Froita do tempo
Luns 30	SEN GLUTEN NI LACTOSA			
Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo				

