

SEN GLUTEN NI LACTOSA

endermar
**ENDER
CONSELLO**

ABRIL
2021

"DÍA INTERNACIONAL DO LIBRO"

A lectura desenvolverá a túa imaxinación, vocabulario, comprensión, expresión e concentración. O 23 de abril celébrase o día do Libro.

Leste mesmo día morreron dous grandes escritores Miguel de Cervantes e William Shakespeare e segundo a lenda tamén San Jorge.

Un príncipe valente, unha fermosa princesa en dificultades, unha loita contra un dragón aterrador e un final feliz, cunha rosa namorada.

Cultura e romanticismo únense, e rosas, libros e amantes nunca faltan en Cataluña. É unha xornada romántica.

Gozar lendo!



Luns 5	Martes 6	Mércores 7	Xoves 8	Venres 9
FESTIVO	Brócoli con patacas en ajada 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
Luns 12	Martes 13	Mércores 14	Xoves 15	Venres 16
Brócoli con ajada Arroz con tenreira e verduras Froita do tempo	Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito) 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	(*) Xudias verdes con cebola e allos Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo
Luns 19	Martes 20	Mércores 21	Xoves 22	Venres 23
Puré de cabaza e cabaciña (* Pasta sen gluten á boloñesa (sen queixo) Froita do tempo	Salpición (salmón, mexillóns e patacas) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita do tempo	(* Ensalada (tomate, leituga, cebola e olivas) (sen queixo fresco) Pito ao forno con arroz e verduras (* logur sen lactosa	Pisto de verduras Pescada con patacas e tomate ao forno Froita do tempo	(*) Sopa juliana con pasta sen gluten Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz Froita do tempo
Luns 26	Martes 27	Mércores 28	Xoves 29	Venres 30
Crema fría de allos porros e patacas (* Coello asado con pasta sen gluten ao allo Froita do tempo	Brócoli ao allo Tenreira asada con arroz e verduras Froita do tempo	(* Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria e ourego) (sen queixo) (* Pescada á romana sen gluten con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola) (* logur sen lactosa	(*) Ovos recheos de bonito (sen maionesa) (* Ensalada de fabas con tomate (sen queixo fresco) Froita do tempo	(*) Ensalada rusa (sen maionesa) Pito á prancha con ensalada (leituga e tomate) Froita do tempo

endermar

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar
Empresa certificada ISO 9001 - 14001 - 22000
Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

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