



ENDER CONSELLO

MAIO 2021

“PRETO DE TI”

As froitas e as verduras de tempada, cultívanse preto de onde vivimos e están no seu momento natural de maduración.

Á parte do seu aroma, sabor e textura, os mercados de froitas e verduras acontecen un xardín en flor de cores.

Que podería ser máis refrescante que unha ensalada de leitugas ou un bo gaspacho?

A estación das flores dá aos amorodos, albaricoques, cereixas, melones, nísperos, etc. Patacas, brócoli, acelgas, allos porros, xudía verde... tamén chegan ao seu pico de esplendor na primavera.



Luns 3
Crema de verduras
(* Fideuá sen gluten de pito con verduras
Froita do tempo

Luns 10
(* Salmorejo (sen gluten)
Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola)
Froita do tempo

Luns 17
FESTIVO

Luns 24
Crema de allos porros e patacas
(* Coello asado con pasta sen gluten ao allo
Froita do tempo

Luns 31
Crema de verduras
(* Fideuá sen gluten de pito con verduras
Froita do tempo

Martes 4
Lentellas estofadas con verduras
(* Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)
Froita do tempo

Martes 11
Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola
(* Pasta sen gluten con tacos de tenreira e verduras
Froita do tempo

Martes 18
Salpicón (salmón, mexillóns e patacas)
Tortilla de espinacas e champiñóns
Froita do tempo

Martes 25
Brócoli ao allo
Tenreira asada con arroz e verduras
Froita do tempo

Martes 25
Brócoli ao allo
Tenreira asada con arroz e verduras
Froita do tempo

Mércores 5
Ensalada de tomate e mexillóns
Bacallau ao forno con chicharos e cenoria
logur natural

Mércores 12
Minestra de verduras
Arroz con luras
logur natural

Mércores 19
Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)
Pito ao forno con arroz e verduras
logur natural

Mércores 26
(* Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria, ourego e queixo)
(* Pescada á romana sen gluten con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)
logur natural

Mércores 26
(* Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria, ourego e queixo)
(* Pescada á romana sen gluten con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)
logur natural

Xoves 6
Xudías verdes con salsa de tomate
Castañeta e patacas ao forno con ensalada (tomate, leituga, cebola)
Froita do tempo

Xoves 13
(* Crema de chicharos (sen picatostes)
Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e noces
Froita do tempo

Xoves 20
Pisto de verduras
Pescada con patacas e tomate ao forno
Froita do tempo

Xoves 27
Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco
Ovos recheos de bonito
Froita do tempo

Xoves 27
Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco
Ovos recheos de bonito
Froita do tempo

Venres 7
Melón con xamón
Ovos cocidos con arroz, chicharos e salsa de tomate
Froita do tempo

Venres 14
MENÚ FESTIVO LETRAS GALLEGAS

Venres 21
(* Sopa juliana con pasta sen gluten
Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz
Froita do tempo

Venres 28
Ensalada rusa
Salmón á prancha con ensalada (leituga e tomate)
Froita do tempo



SEN GLUTEN

