



endermar



MARZO

2022

“AS CORES SON SAUDE”

A cor é símbolo de vitalidade.

A natureza cambia de tonalidades e vístese con flores anunciando a chegada da primavera.

Empezan froitas e verduras con máis cores, anunciando a diversidade de nutrientes. Come sempre alimentos de tempada e de proximidade para gozar ao máximo dos seus beneficios.

É aconsellable comer froitas e verduras de tempada porque, aínda que non duran moito, son moi ricas en vitaminas e minerais.

O 4 de marzo é o Día Mundial contra a Obesidade, menos procesados e maior alimentación equilibrada.

Os alimentos de tempada faranche sentir máis dinámico e vital, ademais os días alónganse, Sae a xogar na rúa e socializa!

LUNS



Brócoli con ajada
Arroz con terneira e verduras
Froita do tempo

Crema de verduras (cenoria e allo porro)
Coello ao forno con arroz e verduras
Froita do tempo

Crema de verduras (cabaciña e cabaza)
(* Macarrones sen gluten con tomate e atún
Froita do tempo

Brócoli con patacas en ajada
Pito asado con puré de patacas
Froita do tempo

MARTES

FESTIVO

Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)
Revolto de ovos e bacallau
Froita do tempo

(* Sopa de peixe e pasta sen gluten
Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo
Froita do tempo

Minestra de verduras con ovo cocido
Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas
Froita do tempo

MÉRCORES

FESTIVO

(* Espinacas con bechamel sen gluten gratinada
Guiso de luras con arroz
Iogur natural

Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
Iogur natural

Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito)
Lombo de porco ao forno con arroz e pementos
Iogur natural

Lentellas con verduras e arroz
Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Iogur natural

XOVES

(* Sopa de fideos sen gluten
Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)
Froita do tempo

(* Espaguetis sen gluten con salsa de tomate
Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)
Froita do tempo

(* Crema de chícharos (sen picatostes)
(* Milanesa de pito sen gluten con patacas, pementos e tomate
Froita do tempo

(* Tosta sen gluten de sardiñas con tomate natural
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas
Froita do tempo

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

VENRES

Crema de cenoria
(* Pescado azul á prancha con espaguetis sen gluten ao allo
Froita do tempo

Xudías verdes con xamón
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

(* Ensalada de pasta sen gluten (tomate, cenoria, ourego e queixo)
Atún con ensalada (leituga, tomate e cebola)
Froita do tempo

Chícharos con xamón
(* Filete de pescada á romana sen gluten con patacas cocidas e ensalada de tomate
Froita do tempo

SEN GLUTEN

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar

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