



ENDER CONSELLO

MAIO 2021

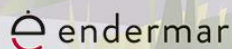
“PRETO DE TI”

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.



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

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 chícharos e cenoria
(* logur natural sen lactosa

Mércores 12
Minestra de verduras
Arroz con luras
(* logur natural sen lactosa

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

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

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 chícharos (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 (sen queixo fresco)
(* Ovos recheos de bonito (sen maionesa)
Froita do tempo

Venres 7
(* Crema de melón
Ovos cocidos con arroz, chícharos 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 (sen maionesa)
Salmón á prancha con ensalada (leituga e tomate)
Froita do tempo



SEN GLUTEN NI LACTOSA



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