



endermar



ABRIL
2022

“Día Internacional do Libro.”

En 1996, a UNESCO designou o 23 de abril como o Día Internacional do Libro.

Celébrase en moitos países do mundo: Inglaterra, Portugal, Xeorxia, ... entre outros cen máis, a maioría de lingua castelá e portuguesa.

As últimas novidades en títulos de libros asolagan as rúas e poderemos ver como os escritores asinan e dediquen copias dos seus escritos.

Foi o mesmo día que dous dos maiores escritores da historia, Shakespeare e Cervantes, morreron e, segundo a lenda, tamén o fixo SAN JORGE.

Ademais, este mes de abril poderemos gozar do descanso escolar de SEMANA SANTA. E non hai festas sen riquísimos sobremesas: Torrijas e as impresionantes Monas de Pascua con ovos de chocolate.

Que gran lectura! 📖 😊

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

SEN LACTOSA

1

(*) Espinacas salteadas con allos
Guiso de luras con arroz
Froita do tempo

4

Brócoli con ajada
Arroz con tenreira e verduras
Froita do tempo

5

Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)
Froita do tempo

6

Minestra de verduras con ovo cocido
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas
(*) logur sen lactosa

7

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

8

MENÚ FESTIVO

11

SE

12

MA

13

NA

14

SAN

15

TA

18

LUNS DE PASCUA

19

(*) Xudías verdes con cebola e allos
Bacallau guisado con patacas e chícharos
Froita do tempo

20

Sopa juliana con fideos
Tortilla de espinacas e champiñóns
Froita do tempo

21

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

22

MENÚ FESTIVO DEL DÍA DEL LIBRO

25

Crema de allos porros e patacas
Cello asado con tallarines ao allo
Froita do tempo

26

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

27

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

28

(*) Ensalada de fabas con tomate (sen queixo fresco)
(*) Ovos recheos de bonito (sen maionesa)
Froita do tempo

29

Crema de verduras
Fideuá de pito
Froita do tempo

Menús elaborados polo equipo de nutrición e dietética de Endermar

Temos á súa disposición a listaxe de ingredientes e alérxenos de cada prato

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