



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



7  
Brócoli con ajada  
Arroz con terneira e verduras  
Froita do tempo

14  
Crema de verduras (cenoria e allo porro)  
Coello ao forno con arroz e verduras  
Froita do tempo

21  
Crema de verduras (cabaciña e cabaza)  
(\* Macarrones con tomate e atún  
Froita do tempo

28  
Brócoli con patacas en ajada  
Pito asado con puré de patacas  
Froita do tempo

MARTES

FESTIVO

8  
Potaxe de garavanzos e verduras (caldo de pito)  
Bacallau guisado con patacas e chícharos  
Froita do tempo

15  
Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito)  
Revolto de ovos e bacallau  
Froita do tempo

22  
Sopa de peixe e estrelas  
(\* Grellos, ovo cocido e patacas (sen chourizo)  
Froita do tempo

29  
Minestra de verduras con ovo cocido  
Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas  
Froita do tempo

MÉRCORES

FESTIVO

9  
(\* Espinacas salteadas con allos  
Guiso de luras con arroz  
(\* Iogur natural sen lactosa

16  
Coliflor en ajada  
Pescada en salsa verde (allo, cebola e perexil) con patacas cocidas  
(\* Iogur natural sen lactosa

23  
Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito)  
Lombo de porco ao forno con arroz e pementos  
(\* Iogur natural sen lactosa

30  
Lentellas con verduras e arroz  
Tortilla paisana (cebola e pemento) con ensalada (leituga, tomate e cebola)  
(\* Iogur natural sen lactosa

XOVES

3  
Sopa de fideos  
(\* Cocido (pito, carne, pataca, verdura e garavanzos) (sen chourizo)  
Froita do tempo

10  
Espaguetis con salsa de tomate  
Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo)  
Froita do tempo

17  
(\* Crema de chícharos (sen picatostes)  
Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate  
Froita do tempo

24  
Tosta de sardiñas con tomate natural  
Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas  
Froita do tempo

31  
(\* Xudías verdes con cebola e allos  
Bacallau guisado con patacas e chícharos  
Froita do tempo

VENRES

4  
Crema de cenoria  
Pescado azul con espaguetis ao allo  
Froita do tempo

11  
(\* Xudías verdes con cebola e allos  
Tortilla de gambas e champiñóns con ensalada (tomate, cebola e olivas)  
Froita do tempo

18  
(\* Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria e ourego) (sen queixo)  
Atún con ensalada (leituga, tomate e cebola)  
Froita do tempo

25  
(\* Chícharos con cebola e allos  
Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate  
Froita do tempo

# SEN LACTOSA

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