



"PRETO DE TI"

As froitas e as verduras de tempada, cultivanse 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, nisperos, etc. Patacas, brócoli, acelgas, allos porros, xudía verde... tamén chegan ao seu pico de esplendor na primavera.



Luns 3
 Crema de verduras
 Fideuá de pito con verduras
 Froita do tempo

 Sopa de pescado
 Albóndegas á xardineira
 Leiteiro

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

 Panaché de verduras
 Empanada de atún
 Leiteiro

Luns 17
FESTIVO

Luns 24
 Crema de allos porros e patacas
 Coello asado con tallarines ao allo
 Froita do tempo

 Crema de cabaza
 Lomo á prancha con champiñóns
 Leiteiro

Luns 31
 Crema de verduras
 Fideuá de pito con verduras
 Froita do tempo

 Sopa de pescado
 Albóndegas á xardineira
 Leiteiro

Martes 4
 Lentellas estofadas con verduras
 Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)
 Froita do tempo

 Ensalada verde
 Tortilla paisana
 Leiteiro

Martes 11
 Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola
 Espaguetis con tacos de tenreira e verduras
 Froita do tempo

 Crema de cabaza
 Pito ao forno con espárragos
 Leiteiro

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

 Panaché de verduras
 Peixe cocido con cebola e tomate
 Leiteiro

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

 Sopa de verduras
 Sepia a la prancha con tomate e queixo fresco
 Leiteiro



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

 Brócoli salteado
 Croquetas de pito con ensalada
 Froita enteira

Mércores 12
 Minestra de verduras
 Arroz con luras
 logur natural

 Sopa de tomate
 Lombo á prancha con champiñóns
 Froita enteira

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

 Ensalada verde
 Luras a la romana con patacas
 Froita enteira

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

 Crema de calabaciña
 Tosta de pan con jamón serrano
 Froita enteira

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

 Sopa de fideos
 Pincho moruno con pementos
 Leiteiro

Xoves 13
 Crema de chícharos con picatostes
 Ensalada de pito, leituga, remolacha, mazá e nozes
 Froita do tempo

 Espinacas con patacas
 Sepia á prancha con allo e perexil
 Leiteiro

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

 Acelgas salteadas con pasas
 Tortilla francesa con verduras
 Leiteiro

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

 Menestra de verduras
 Libritos de lomo con patacas
 Leiteiro

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

 Chícharos con xamón
 Wok de pito con verduras salteadas
 Leiteiro

Venres 14
MENÚ FESTIVO LETRAS GALLEGAS

Venres 21
 Sopa juliana con fideos
 Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz
 Froita do tempo

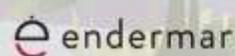
 Xudía salteadas con xamón
 Pavo guisado
 Leiteiro

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

 Arroz con tomate
 Atún encebolado
 Leiteiro



BASAL



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

Valores nutricionais del menú medio día/semana de 3-8 anos: Primeira semana 584 kcal, HC 67g, Lip. 19.5g, Prot. 35g - Segunda semana 606 kcal, HC 70.2g, Lip. 20.9g, Prot. 34.2g - Terceira semana 579 kcal, HC 66g, Lip. 19g, Prot. 36g - Cuarta semana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Quinta semana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valores nutricionais del menú medio día/semana de 9-13 anos: Primeira semana 740 kcal, HC 80.5g, Lip. 26.4g, Prot. 45g - Segunda semana 767 kcal, HC 84g, Lip. 28g, Prot. 44.7g - Terceira semana 737 kcal, HC 80g, Lip. 26g, Prot. 45.7g - Cuarta semana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Quinta semana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g