



DECEMBRO
2021

O Nadal está enriba da mesa!

Un ambiente máxico, que levamos dentro noso e está por todas partes.

O Nadal son os días máis bonitos do ano e a mellor oportunidade para cociñar en familia.

Temos moitas cousas que facer: decorar a casa, pensar nos menús, ah!, e non esquecernos de felicitar a todo o mundo...

Nadal ten un forte compoñente gastronómico, gozaremos de todo tipo de comidas: sopas, cocidos, pito asado, barquillos e turrón.

E despois das festas de Nadal, chegan os Reis Magos.

Bo nadal e bo proveito!!

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1 Minestra de verduras con ovo cocido Coello ao forno con arroz e verduras logur natural	2 Espaguetis con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita do tempo	3 Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita do tempo
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 Crema de verduras (cenoria e allo porro) Milanesa de pito con patacas, pementos e tomate Froita do tempo	10 Estofado de fabas con verduras e arroz (caldo de pito) Revolto de ovos e bacallau Froita do tempo
13 Crema de verduras (cabaciña e cabaza) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita do tempo	14 Chícharos con xamón Canelones de atún e verduras Froita do tempo	15 Caldo de repolo (repolo, pataca, fabas e caldo de pito) Filete de pescada á romana con patacas cocidas e ensalada de tomate logur natural	16 Sopa de peixe e estrelas Ovos escalfados con pisto de verduras e patacas Froita do tempo	17 Tosta de sardiñas con tomate natural Grellos, ovo cocido, patacas e chourizo Froita do tempo
20 Brócoli con patacas en ajada Pito asado con puré de patacas Froita do tempo	21 MENÚ FESTIVO	22		

Bo Nadal e próspero aninovo

SEN LENTEILLAS

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