

DIETA E DIABÉTICO

SETEMBRO 2021

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 9	VENRES 10
			ENSALADA (tomate, leituga, cebola e oliv)	PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
			POLO SEN PEL	CARNE NO SEU XUGO
			ARROZ E VERDURAS	MINESTRA REFOGADA
			NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
BRÓCOLI REFOGADO	ENSALADA DE PASTA S/OVO	ENSALADA CLASICA S/ OVO	CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS	ENSALADA RUSA S/MAH. E OVO
TENREIRA NO SEU XUGO	PESCADA Á PRANCHA	PEITUGA DE POLO	COELLO NO SEU XUGO	SALMÓN (á prancha)
ARROZ E VERDURAS	ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e ceb)	PATACA COCIDA	TALLARÍNS REFOGADOS	LEITUGA E TOMATE
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	VITALINEA	NON PLÁTANO
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
ENSALADA DE TOMATES S/ MEXILLONS	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS VEXETAIS	XUDÍAS VERDES REFOGADAS	ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS
POLO NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO	TENREIRA NO SEU XUGO	PALOMETA Á PRANCHA	PAVO NO SEU XUGO
PASTA REFOGADA E VERDURA	ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS	PATACAS COCIDAS	LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	ARROZ CON CHÍCHAROS
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	VITALINEA	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES
CREMA DE TOMATE	ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E	MINESTRA DE VERDURAS	CREMA DE CHÍCHAROS	
PAVO Á PRANCHA	TENREIRA NO SEU XUGO	PEIXE Á PRANCHA	POLO NO SEU XUGO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ	
ENSALADA (tomate, leituga e cebola)	PASTA REFOGADA E VERDURA	ARROZ BRANCO		
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	VITALINEA	

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade