

CELÍACO

PASTA SEN GLUTEN

SETEMBRO 2021

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 9

VENRES 10

A (tomate, leituga, cebola, queixo fresco)

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

POLO AO FORNO

CARNE NO SEU XUGO

ARROZ E VERDURAS

MINISTRA REFOGADA

FROITA

FROITA

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA PASTA S/GLUTEN

ENSALADA CLASICA C/ OVO COCIDO

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA RUSA

TENREIRA NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

PEITUGA DE POLO

COELLO NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

ARROZ E VERDURAS

ALADA (remolacha, millo, cenoria e ceb

PATACA COCIDA

TALLARÍNS S/GL AO ALLO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLON

CREMA DE VERDURAS

ELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERXUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE;ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

POLO NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

TENREIRA NO SEU XUGO

PALOMETA Á PRANCHA

OVOS ESCALFADOS

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PATACAS COCIDAS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 29

XOVES 30

VENRES

CREMA DE TOMATE

DA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E

MINISTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

TORTILLA PAISANA

TENREIRA NO SEU XUGO

LURAS FRITAS(harina de maíz)

DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

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