

# ALERX. OVO

## 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 DE PASTA S/GL 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

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

PAVO NO SEU XUGO

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

SALMOREJO

DA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E

MINISTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

PAVO Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

LURAS FRITAS

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