

ALERX. LACTOSA E PROT. DO LEITE

SETEMBRO 2021

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 9

VENRES 10

ENSALADA (tomate, leituga, cebola e oliv:

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

ENSALADA CLASICA C/ OVO COCIDO

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA RUSA

TENREIRA NO SEU XUGO

PESCADA Á ROMANA

PEITUGA DE POLO

COELLO NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

ARROZ E VERDURAS

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e ceb

PATACA COCIDA

TALLARÍNS AO ALLO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLON

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

POLO NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

TENREIRA NO SEU XUGO

PALOMETA Á PRANCHA

OVOS ESCALFADOS

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PATACAS COCIDAS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

FROITA

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 29

XOVES 30

VENRES

SALMOREJO

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

MINISTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

TORTILLA PAISANA

TENREIRA NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

POLO NO SEU XUGO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

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