

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDÍAS, MILLO E LEGUMES

SETEMBRO 2021

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 9	VENRES 10
			ENSALADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)	PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
			POLO AO FORNO	CARNE NO SEU XUGO
			ARROZ E VERDURAS	PASTA REFOGADA
			FROITA	FROITA
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
BRÓCOLI AO ALLO	ENSALADA DE PASTA DE COLORES	ENSALADA CLASICA C/ OVO	CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS	SOPA DO DÍA
TENREIRA ASADA	PESCADA Á ROMANA	PEITUGA DE POLO	COELLO NO SEU XUGO	SALMÓN (á prancha)
ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA (remolacha, cenoria e cebola)	PATACA COCIDA	TALLARÍNS AO ALLO	LEITUGA E TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS	CREMA DE VERDURAS	MELÓN CON XAMÓN	SOPA DO DÍA	ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS
POLO NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO	TENREIRA NO SEU XUGO	PALOMETA	PAVO NO SEU XUGO
PASTA REFOGADA	ARROZ	PATACAS COCIDAS	PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola)	ARROZ
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES
CREMA DE TOMATE	ENSALADA DE REMOLACHA, CENORIA E CEBOLA	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	
PAVO Á PRANCHA	TENREIRA NO SEU XUGO	PEIXE Á PRANCHA	POLO NO SEU XUGO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ	
ENSALADA (tomate, leituga e cebola)	PASTA 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