

# SEN PEIXE NIN MARISCO

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

MINESTRA REFOGADA

FROITA

FROITA

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA DE PASTA S/ATÚN

ENSALADA CLÁSICA S/ATÚN

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA RUSA S/ATÚN

TENREIRA NO SEU XUGO

PAVO Á PRANCHA

PEITUGA DE POLO

COELLO NO SEU XUGO

RAXO Á PRANCHA

ARROZ E VERDURAS

ENSALADA (remolacha, millo, 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 TOMATES S/ MEXILLONS

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

POLO NO SEU XUGO

RAXO Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

PAVO Á PRANCHA

OVOS ESCALFADOS

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PATACAS COCIDAS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

ARROZ CON CHÍCHAROS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 29

XOVES 30

VENRES

CREMA DE TOMATE

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

TORTILLA PAISANA

TENREIRA NO SEU XUGO

PAVO Á PRANCHA

POLO

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

CON VERDURAS

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

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