

RICA EN FIBRA

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 | LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA |
| | | | CON VERDURAS | |
| | | | NON PLÁTANO | NON PLÁTANO |
| LUNS 13 | MARTES 14 | MÉRCORES 15 | XOVES 16 | VENRES 17 |
| BRÓCOLI AO ALLO | ENSALADA DE PASTA DE COLORES | OVOS RECHEOS DE BONITO | CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS | ENSALADA RUSA |
| TENREIRA ASADA | PESCADA Á ROMANA | ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO | COELLO ASADO | SALMÓN (á prancha) |
| CON VERDURAS | ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola) | | TALLARÍNS AO ALLO | LEITUGA E TOMATE |
| NON PLÁTANO | NON PLÁTANO | NON PLÁTANO | NON PLÁTANO | NON PLÁTANO |
| LUNS 20 | MARTES 21 | MÉRCORES 22 | XOVES 23 | VENRES 24 |
| ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS | CREMA DE VERDURAS | MELÓN CON XAMÓN | XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE | EMPANADILLAS DE PAVO AO FORNO CON ENSALADA (leituga, maza e pasas) |
| FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS | BACALLAU AO FORNO | LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA | PALOMETA | OVOS ESCALFADOS |
| | CON PATACAS COCIDAS | | PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola) | CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE |
| NON PLÁTANO | NON PLÁTANO | NON PLÁTANO | NON PLÁTANO | NON PLÁTANO |
| LUNS 27 | MARTES 28 | MÉRCORES 29 | XOVES 30 | VENRES |
| SALMOREJO | ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA | MINESTRA DE VERDURAS | CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES | |
| TORTILLA PAISANA | ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS | PEIXE Á PRANCHA | ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES | |
| ENSALADA (tomate, leituga e cebola) | | CON PATACAS | | |
| NON PLÁTANO | NON PLÁTANO | NON PLÁTANO | NON PLÁTANO | |

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