

DIETA E DIABÉTICO

OUTUBRO 2021

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES 1

SOPA DO DÍA

SALMÓN (á prancha)

PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

LUNS 4

MARTES 5

MÉRCORES 6

XOVES 7

VENRES 8

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SOPA DE ESTRELIÑAS CON POLO

ISALADA (tomate, leituga, cebola e oliv:

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS

CARNE NO SEU XUGO

PAVO Á PRANCHA

POLO SEN PEL

PESCADA Á PRANCHA

ADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARRI

MINESTRA REFOGADA

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

ARROZ E VERDURAS

PATACAS E TOMATE

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 11

MARTES 12

MÉRCORES 13

XOVES 14

VENRES 15

ENSALADA CLASICA S/ OVO

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA RUSA S/MAH. E OVO

PEITUGA DE POLO

TENREIRA NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

PATACA COCIDA

ARROZ E VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 18

MARTES 19

MÉRCORES 20

XOVES 21

VENRES 22

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASA:

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATES S/ MEXILLONS

PAVO NO SEU XUGO

PALOMETA Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

POLO NO SEU XUGO

ARROZ CON CHÍCHAROS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

PATACAS COCIDAS

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PASTA REFOGADA E VERDURA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 25

MARTES 26

MÉRCORES 27

XOVES 28

VENRES 29

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E

CREMA DE CHÍCHAROS

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE TOMATE

SOPA DO DÍA

TENREIRA NO SEU XUGO

POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ

PEIXE Á PRANCHA

PAVO Á PRANCHA

SALMÓN (á prancha)

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

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