

CELÍACO

PASTA SEN GLUTEN

OUTUBRO 2021

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES 1

SOPA DO DÍA S/GL

SALMÓN (á prancha)

PATACAS COCIDAS

FROITA

LUNS 4

MARTES 5

MÉRCORES 6

XOVES 7

VENRES 8

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SALPICÓN DE PEIXE

POLO AO FORNO (tomate, leituga, cebola, queixo fresco)

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS S/GL

CARNE NO SEU XUGO

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓN

POLO AO FORNO

PESCADA AO FORNO

ARROZ DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARROZ

MINESTRA REFOGADA

ESPINACAS E CHAMPIÑÓN

ARROZ E VERDURAS

PATACAS E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 11

MARTES 12

MÉRCORES 13

XOVES 14

VENRES 15

ENSALADA CLÁSICA C/ OVO COCIDO

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA RUSA

PEITUGA DE POLO

TENREIRA NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

PATACA COCIDA

ARROZ E VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 18

MARTES 19

MÉRCORES 20

XOVES 21

VENRES 22

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASA; KUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE; PASTAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLONS

OVOS ESCALFADOS

PALOMETA Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

POLO NO SEU XUGO

ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

PATACAS COCIDAS

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 25

MARTES 26

MÉRCORES 27

XOVES 28

VENRES 29

SALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE TOMATE

SOPA DO DÍA S/GL

TENREIRA NO SEU XUGO

POLO AO FORNO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E VERDURAS

PASTAS FRITAS (harina de maíz)

TORTILLA PAISANA

SALMÓN (á prancha)

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PATACAS COCIDAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

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