

ALERX. OVO

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
CARNE NO SEU XUGO
MINESTRA REFOGADA
FROITA

SALPICÓN DE PEIXE S/OVO
PAVO Á PRANCHA
ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS
IOGUR

A (tomate, leituga, cebola, queixo fresco)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

CREMA DE VERDURA
PESCADA AO FORNO
PATACAS E TOMATE
FROITA

SOPA XULIANA CON FIDEOS S/GL
PASTA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARROZ
FROITA

LUNS 11

MARTES 12

MÉRCORES 13

XOVES 14

VENRES 15

ENSALADA CLASICA S/ OVO
PEITUGA DE POLO
PATACA COCIDA
FROITA

BRÓCOLI REFOGADO
TENREIRA NO SEU XUGO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

ENSALADA RUSA S/MAH. E OVO
SALMÓN (á prancha)
LEITUGA E TOMATE
FROITA

LUNS 18

MARTES 19

MÉRCORES 20

XOVES 21

VENRES 22

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASA; KUDÍAS VERDES CON SALSAS DE TOMATE E CEBOLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURAS
PAVO NO SEU XUGO
ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE
FROITA

PALOMETA Á PRANCHA
LEITUGA, TOMATE E CEBOLA
FROITA

TENREIRA NO SEU XUGO
PATACAS COCIDAS
IOGUR

CREMA DE VERDURAS
BACALLAU COCIDO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS
FROITA

ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLONS
POLO NO SEU XUGO
PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA
FROITA

LUNS 25

MARTES 26

MÉRCORES 27

XOVES 28

VENRES 29

SALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E
TENREIRA NO SEU XUGO
PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA
FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS
POLLO DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ
IOGUR

MINESTRA DE VERDURAS
PATACAS FRITAS
ARROZ BRANCO
FROITA

SALMOREJO
PAVO Á PRANCHA
ENSALADA (tomate, leituga e cebola)
FROITA

SOPA DO DÍA S/GL
SALMÓN (á prancha)
PATACAS COCIDAS
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