

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDIÁS, MILLO E LEGUMES

OUTUBRO 2021

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES 1
				SOPA DO DÍA
				SALMÓN (á prancha)
				PATACAS COCIDAS
				FROITA
LUNS 4	MARTES 5	MÉRCORES 6	XOVES 7	VENRES 8
PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA	SALPICÓN (salmón, mexilóns e patacas)	ENSALADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)	CREMA DE VERDURA	SOPA DE FIDEOS
CARNE NO SEU XUGO	TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS	POLO AO FORNO	PESCADA AO FORNO	POLO Á PRANCHA
PASTA REFOGADA		ARROZ CON VERDURAS	PATACAS E TOMATE	ARROZ
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
LUNS 11	MARTES 12	MÉRCORES 13	XOVES 14	VENRES 15
		ENSALADA CLASICA C/ OVO	BRÓCOLI AO ALLO	SOPA DO DÍA
		PEITUGA DE POLO	TENREIRA ASADA	SALMÓN (á prancha)
		PATACA COCIDA	ARROZ CON VERDURAS	LEITUGA E TOMATE
		FROITA	FROITA	FROITA
LUNS 18	MARTES 19	MÉRCORES 20	XOVES 21	VENRES 22
ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS	SOPA DO DÍA	MELÓN CON XAMÓN	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS
PAVO NO SEU XUGO	PALOMETA	TENREIRA NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO	POLO NO SEU XUGO
ARROZ	PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola)	PATACAS COCIDAS	ARROZ	PASTA REFOGADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 25	MARTES 26	MÉRCORES 27	XOVES 28	VENRES 29
ENSALADA DE REMOLACHA, CENORIA E CEB	CREMA DE CENORIA	CREMA 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
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA

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