

SEN PEIXE NIN MARISCO

OUTUBRO 2021

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES 1

SOPA DO DÍA

RAXO Á PRANCHA

PATACAS COCIDAS

FROITA

LUNS 4

MARTES 5

MÉRCORES 6

XOVES 7

VENRES 8

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SOPA DE ESTRELIÑAS CON POLO

ENSALADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS

CARNE NO SEU XUGO

TORTILLA DE PATACA

POLO AO FORNO

PAVO Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

MINESTRA REFOGADA

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

ARROZ E VERDURAS

PATACAS E TOMATE

ARROZ

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 11

MARTES 12

MÉRCORES 13

XOVES 14

VENRES 15

ENSALADA CLÁSICA S/ATÚN

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA RUSA S/ATÚN

PEITUGA DE POLO

TENREIRA NO SEU XUGO

RAXO 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 PASAS

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATES S/ MEXILLONS

OVOS ESCALFADOS

PAVO Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

RAXO Á PRANCHA

POLO NO SEU XUGO

ARROZ CON CHÍCHAROS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

PATACAS COCIDAS

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PASTA REFOGADA E VERDURA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 25

MARTES 26

MÉRCORES 27

XOVES 28

VENRES 29

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

CREMA DE CHÍCHAROS

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE TOMATE

SOPA DO DÍA

TENREIRA NO SEU XUGO

POLO

PAVO Á PRANCHA

TORTILLA PAISANA

RAXO Á PRANCHA

PASTA REFOGADA E VERDURA

CON VERDURAS

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