

ALERX. LACTOSA E PROT. DO LEITE

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 DE PEIXE

ISALADA (tomate, leituga, cebola e oliv:

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS

CARNE NO SEU XUGO

TORTILLA DE PATACA

POLO AO FORNO

PESCADA AO FORNO

.ADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARRI

MINISTRA REFOGADA

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

ARROZ E VERDURAS

PATACAS E TOMATE

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 11

MARTES 12

MÉRCORES 13

XOVES 14

VENRES 15

ENSALADA CLASICA 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'ELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERD

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 REFOGADA E VERDURA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

FROITA

LUNS 25

MARTES 26

MÉRCORES 27

XOVES 28

VENRES 29

SALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E

CREMA DE CHÍCHAROS

MINISTRA DE VERDURAS

SALMOREJO

SOPA DO DÍA

TENREIRA NO SEU XUGO

DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ

LURAS FRITAS

TORTILLA PAISANA

SALMÓN (á prancha)

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PATACAS COCIDAS

FROITA

IOGUR DE SOJA

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