

# ALERX. LACTOSA E PROT. DO LEITE

MAIO 2022

## LUNS 2

ENSALADA (tomate, leituga, cebola e oliv:

POLO AO FORNO

ARROZ E VERDURAS

FROITA

## MARTES 3

SALPICÓN DE PEIXE

TORTILLA DE PATACA

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

IOGUR DE SOJA

## MÉRCORES 4

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

CARNE NO SEU XUGO

MINISTRA REFOGADA

FROITA

## XOVES 5

CREMA DE VERDURA

PESCADA AO FORNO

PATACAS E TOMATE

FROITA

## VENRES 6

SOPA XULIANA CON FIDEOS

ADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARRI

FROITA

## LUNS 9

BRÓCOLI REFOGADO

TENREIRA NO SEU XUGO

ARROZ E VERDURAS

FROITA

## MARTES 10

ENSALADA DE PASTA

PESCADA Á ROMANA

ALADA (remolacha, millo, cenoria e ceb

FROITA

## MÉRCORES 11

ENSALADA CLASICA C/ OVO COCIDO

PEITUGA DE POLO

PATACA COCIDA

FROITA

## XOVES 12

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

COELLO NO SEU XUGO

TALLARÍNS AO ALLO

IOGUR DE SOJA

## VENRES 13

ENSALADA RUSA

SALMÓN (á prancha)

LEITUGA E TOMATE

FROITA

## LUNS 16

## MARTES 17

## MÉRCORES 18

NSALADA DE TOMATES CON MEXILLON

POLO NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

FROITA

## XOVES 19

CREMA DE VERDURAS

BACALLAU COCIDO

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

FROITA

## VENRES 20

ELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDUR/

TENREIRA NO SEU XUGO

PATACAS COCIDAS

IOGUR DE SOJA

## LUNS 23

SALMOREJO

TORTILLA PAISANA

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

FROITA

## MARTES 24

DA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E

TENREIRA NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

FROITA

## MÉRCORES 25

MINISTRA DE VERDURAS

LURAS FRITAS

ARROZ BRANCO

FROITA

## XOVES 26

CREMA DE CHÍCHAROS

DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ

IOGUR DE SOJA

## VENRES 27

SOPA DO DÍA

SALMÓN (á prancha)

PATACAS COCIDAS

FROITA

## LUNS 30

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

CARNE NO SEU XUGO

MINISTRA REFOGADA

FROITA

## MARTES 31

SALPICÓN DE PEIXE

TORTILLA DE PATACA

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

IOGUR DE SOJA

## MÉRCORES

## XOVES

## VENRES

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