

# DIETA E DIABÉTICO

## XUÑO 2022

### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES 1

### XOVES 2

### VENRES 3

ENSALADA (tomate, leituga, cebola e oliv:

POLO SEN PEL

ARROZ E VERDURAS

NON PLÁTANO

CREMA DE VERDURA

PESCADA Á PRANCHA

PATACAS E TOMATE

NON PLÁTANO

SOPA XULIANA CON FIDEOS

ENSALADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARR

NON PLÁTANO

### LUNS 6

### MARTES 7

### MÉRCORES 8

### XOVES 9

### VENRES 10

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

COELLO NO SEU XUGO

TALLARÍNS REFOGADOS

VITALINEA

ENSALADA DE PASTA S/OVO

PESCADA Á PRANCHA

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e ceb

NON PLÁTANO

ENSALADA CLASICA S/ OVO

PEITUGA DE POLO

PATACA COCIDA

NON PLÁTANO

BRÓCOLI REFOGADO

TENREIRA NO SEU XUGO

ARROZ E VERDURAS

NON PLÁTANO

ENSALADA RUSA S/MAH. E OVO

SALMÓN (á prancha)

LEITUGA E TOMATE

NON PLÁTANO

### LUNS 13

### MARTES 14

### MÉRCORES 15

### XOVES 16

### VENRES 17

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASA:

PAVO NO SEU XUGO

ARROZ CON CHÍCHAROS

NON PLÁTANO

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

PALOMETA Á PRANCHA

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

NON PLÁTANO

LENTELLAS VEXETAIS

TENREIRA NO SEU XUGO

PATACAS COCIDAS

VITALINEA

ENSALADA DE TOMATES S/ MEXILLONS

POLO NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

NON PLÁTANO

CREMA DE VERDURAS

BACALLAU COCIDO

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

NON PLÁTANO

### LUNS 20

### MARTES 21

### MÉRCORES 22

### XOVES

### VENRES

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E

TENREIRA NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

NON PLÁTANO

CREMA DE CHÍCHAROS

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ

VITALINEA

MINESTRA DE VERDURAS

PEIXE Á PRANCHA

ARROZ BRANCO

NON PLÁTANO

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