

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDÍAS, MILLO E LEGUMES

XUÑO 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

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

CREMA DE VERDURA

SOPA DE FIDEOS

POLO AO FORNO

PESCADA AO FORNO

POLO Á PRANCHA

ARROZ CON VERDURAS

PATACAS E TOMATE

ARROZ

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

ENSALADA CLASICA C/ OVO

BRÓCOLI AO ALLO

SOPA DO DÍA

COELLO NO SEU XUGO

PESCADA Á ROMANA

PEITUGA DE POLO

TENREIRA ASADA

SALMÓN (á prancha)

TALLARÍNS AO ALLO

ENSALADA (remolacha, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

ARROZ CON VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

SOPA DO DÍA

MELÓN CON XAMÓN

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

CREMA DE VERDURAS

PAVO NO SEU XUGO

PALOMETA

TENREIRA NO SEU XUGO

POLO NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

ARROZ

PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola)

PATACAS COCIDAS

PASTA REFOGADA

ARROZ

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES

VENRES

ENSALADA DE REMOLACHA, CENORIA E CEB

CREMA DE CENORIA

CREMA DE VERDURAS

TENREIRA NO SEU XUGO

POLO DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ

PEIXE Á PRANCHA

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

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