

ALERX. OVO

XUÑO 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

A (tomate, leituga, cebola, queixo fresco)

POLO AO FORNO

ARROZ E VERDURAS

FROITA

CREMA DE VERDURA

PESCADA AO FORNO

PATACAS E TOMATE

FROITA

SOPA XULIANA CON FIDEOS S/GL

ALMORZADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARROZ

FROITA

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

COELLO NO SEU XUGO

TALLARÍNS S/GL AO ALLO

IOGUR

ENSALADA DE PASTA S/GL S/OVO

PESCADA Á PRANCHA

ALMORZADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

FROITA

ENSALADA CLASICA S/ OVO

PEITUGA DE POLO

PATACA COCIDA

FROITA

BRÓCOLI REFOGADO

TENREIRA NO SEU XUGO

ARROZ E VERDURAS

FROITA

ENSALADA RUSA S/MAH. E OVO

SALMÓN (á prancha)

LEITUGA E TOMATE

FROITA

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASA XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE E LEMOZAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURAS

PAVO NO SEU XUGO

ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE

FROITA

PALOMETA Á PRANCHA

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

FROITA

TENREIRA NO SEU XUGO

PATACAS COCIDAS

IOGUR

POLO NO SEU XUGO

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

FROITA

CREMA DE VERDURAS

BACALLAU COCIDO

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

FROITA

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES

VENRES

SALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E TOMATE

TENREIRA NO SEU XUGO

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS

ALMORZADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E TOMATE

IOGUR

MINISTRA DE VERDURAS

PASTAS FRITAS

ARROZ BRANCO

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