

# SEN PEIXE NIN MARISCO

XUÑO 2022

## LUNS

## MARTES

## MÉRCORES 1

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

POLO AO FORNO

ARROZ E VERDURAS

FROITA

## XOVES 2

CREMA DE VERDURA

PAVO Á PRANCHA

PATACAS E TOMATE

FROITA

## VENRES 3

SOPA XULIANA CON FIDEOS

POLO Á PRANCHA

ARROZ

FROITA

## LUNS 6

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

COELLO NO SEU XUGO

TALLARÍNS AO ALLO

IOGUR

## MARTES 7

ENSALADA DE PASTA S/ATÚN

PAVO Á PRANCHA

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

FROITA

## MÉRCORES 8

ENSALADA CLÁSICA S/ATÚN

PEITUGA DE POLO

PATACA COCIDA

FROITA

## XOVES 9

BRÓCOLI REFOGADO

TENREIRA NO SEU XUGO

ARROZ E VERDURAS

FROITA

## VENRES 10

ENSALADA RUSA S/ATÚN

RAXO Á PRANCHA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

## LUNS 13

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

OVOS ESCALFADOS

ARROZ CON CHÍCHAROS

FROITA

## MARTES 14

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

PAVO Á PRANCHA

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

FROITA

## MÉRCORES 15

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

TENREIRA NO SEU XUGO

PATACAS COCIDAS

IOGUR

## XOVES 16

ENSALADA DE TOMATES S/ MEXILLONS

POLO NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

FROITA

## VENRES 17

CREMA DE VERDURAS

RAXO Á PRANCHA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

FROITA

## LUNS 20

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

TENREIRA NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

FROITA

## MARTES 21

CREMA DE CHÍCHAROS

POLO

CON VERDURAS

IOGUR

## MÉRCORES 22

MINESTRA DE VERDURAS

PAVO Á PRANCHA

ARROZ BRANCO

FROITA

## XOVES

## VENRES

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van se r elaborados con materias primas de 1ª calidade