

# RICA EN FIBRA

## XUÑO 2022

### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES 1

### XOVES 2

### VENRES 3

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

PISTO DE VERDURAS

SOPA XULIANA CON FIDEOS

POLO AO FORNO

PESCADA AO FORNO

ENSALADA DE GARAVANZOS CON SARDIÑAS (sen arroz)

CON VERDURAS

PATACAS E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

### LUNS 6

### MARTES 7

### MÉRCORES 8

### XOVES 9

### VENRES 10

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

OVOS RECHEOS DE BONITO

BRÓCOLI AO ALLO

ENSALADA RUSA

COELLO ASADO

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO

TENREIRA ASADA

SALMÓN (á prancha)

TALLARÍNS AO ALLO

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

CON VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

### LUNS 13

### MARTES 14

### MÉRCORES 15

### XOVES 16

### VENRES 17

EMPANADILLAS DE PAVO AO FORNO CON ENSALADA (leituga, maza e pasas)

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

MELÓN CON XAMÓN

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

CREMA DE VERDURAS

OVOS ESCALFADOS

PALOMETA

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

BACALLAU AO FORNO

CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE

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

CON PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

### LUNS 20

### MARTES 21

### MÉRCORES 22

### XOVES

### VENRES

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

MINISTRA DE VERDURAS

ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

PEIXE Á PRANCHA

CON PATACAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

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