

DIETA E DIABÉTICO

SETEMBRO 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 8

VENRES 9

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SOPA XULIANA CON FIDEOS

CARNE NO SEU XUGO

ALMORZADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARROZ

MINESTRA REFOGADA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA DE PASTA S/OVO

ENSALADA CLASICA S/ OVO

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA RUSA S/MAH. E OVO

TENREIRA NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

PEITUGA DE POLO

COELLO NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

ARROZ E VERDURAS

ENSALADA DE PATACAS ALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

TALLARÍNS REFOGADOS

LEITUGA E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES 22

VENRES 23

ENSALADA DE TOMATES S/ MEXILLONS

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS VEXETAIS

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

POLO NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

TENREIRA NO SEU XUGO

PALOMETA Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PATACAS COCIDAS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

ARROZ CON CHÍCHAROS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 26

MARTES 27

MÉRCORES 28

XOVES 29

VENRES 30

CREMA DE TOMATE

ENSALADA DE PATACAS ALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

SOPA DO DÍA

PAVO Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

PEIXE Á PRANCHA

ALMORZADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E PASAS

SALMÓN (á prancha)

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

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