

ALERX. OVO

SETEMBRO 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 8

VENRES 9

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SOPA XULIANA CON FIDEOS S/GL

CARNE NO SEU XUGO

ENSALADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARROZ

MINESTRA REFOGADA

FROITA

FROITA

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA DE PASTA S/GL 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 (remolacha, millo, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

TALLARÍNS S/GL AO ALLO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES 22

VENRES 23

ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLON

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE LEGUMES ESTUFADAS CON PATACA E VERDURAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

POLO NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

TENREIRA NO SEU XUGO

PALOMETA Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PATACAS COCIDAS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 26

MARTES 27

MÉRCORES 28

XOVES 29

VENRES 30

SALMOREJO

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

SOPA DO DÍA S/GL

PAVO Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

PATACAS FRITAS

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E PASAS

SALMÓN (á prancha)

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

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