

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDÍAS, MILLO E LEGUMES

SETEMBRO 2022

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 8	VENRES 9
			PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA	SOPA DE FIDEOS
			CARNE NO SEU XUGO	POLO Á PRANCHA
			PASTA REFOGADA	ARROZ
			FROITA	FROITA
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
BRÓCOLI AO ALLO	ENSALADA DE PASTA DE COLORES	ENSALADA CLASICA C/ OVO	CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS	SOPA DO DÍA
TENREIRA ASADA	PESCADA Á ROMANA	PEITUGA DE POLO	COELLO NO SEU XUGO	SALMÓN (á prancha)
ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA (remolacha, cenoria e cebola)	PATACA COCIDA	TALLARÍNS AO ALLO	LEITUGA E TOMATE
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21	XOVES 22	VENRES 23
ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS	CREMA DE VERDURAS	MELÓN CON XAMÓN	SOPA DO DÍA	ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS
POLO NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO	TENREIRA NO SEU XUGO	PALOMETA	PAVO NO SEU XUGO
PASTA REFOGADA	ARROZ	PATACAS COCIDAS	PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola)	ARROZ
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 26	MARTES 27	MÉRCORES 28	XOVES 29	VENRES 30
CREMA DE TOMATE	ENSALADA DE REMOLACHA, CENORIA E CEBOLA	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	SOPA DO DÍA
PAVO Á PRANCHA	TENREIRA NO SEU XUGO	PEIXE Á PRANCHA	POLO NO SEU XUGO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ	SALMÓN (á prancha)
ENSALADA (tomate, leituga e cebola)	PASTA 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 se r elaborados con materias primas de 1ª calidade