

# RICA EN FIBRA

## SETEMBRO 2022

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 8	VENRES 9
			PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA	SOPA XULIANA CON FIDEOS
			LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA	ENSALADA DE GARAVANZOS CON SARDIÑAS (sen arroz)
			NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
BRÓCOLI AO ALLO	ENSALADA DE PASTA DE COLORES	OVOS RECHEOS DE BONITO	CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS	ENSALADA RUSA
TENREIRA ASADA	PESCADA Á ROMANA	ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO	COELLO ASADO	SALMÓN (á prancha)
CON VERDURAS	ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)		TALLARÍNS AO ALLO	LEITUGA E TOMATE
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21	XOVES 22	VENRES 23
ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS	CREMA DE VERDURAS	MELÓN CON XAMÓN	XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE	EMPANADILLAS DE PAVO AO FORNO CON ENSALADA (leituga, maza e pasas)
FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS	BACALLAU AO FORNO	LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA	PALOMETA	OVOS ESCALFADOS
	CON PATACAS COCIDAS		PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola)	CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 26	MARTES 27	MÉRCORES 28	XOVES 29	VENRES 30
SALMOREJO	ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA	MINISTRA DE VERDURAS	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	TOSTA DE ESCALIBADA
TORTILLA PAISANA	ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS	PEIXE Á PRANCHA	ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES	SALMÓN (á prancha)
ENSALADA (tomate, leituga e cebola)		CON PATACAS		PATACAS COCIDAS
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO

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