

ALERX. LACTOSA E PROT. DO LEITE

NOVEMBRO 2022

LUNS	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
		COLIFLOR REFOGADA	CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADIÑA DE PASTA S/QUEIXO
		PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	FILETE DE ATÚN
		CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA
		FROITA	IOGUR DE SOJA	FROITA
LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
CHÍCHAROS REFOGADOS	GRELOS CON PATACAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	
PESCADA COCIDA	PAVO NO SEU XUGO	PESCADA Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	
CON PATACA AO VAPOR	PASTA E SALSAS DE TOMATE	PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE	CON PISTO DE VERDURAS	
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOJA	
LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ	ESPINACAS REFOGADAS	BRÓCOLI REFOGADO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA
TORTILLA PAISANA	LURAS NO SEU XUGO	POLO ASADO	TENREIRA E POLO COCIDO	PEIXE AZUL Á PRANCHA
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA E ENSALADA	CON PATACA E VERDURAS	ESPAGUETES AO ALLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOJA	FROITA
LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
MINESTRA DE VERDURAS	GARAVANZOS VEXETAIS	BRÓCOLI REFOGADO	ESPAGUETES CON SALSAS DE TOMATE	XUDÍAS VERDES REFOGADAS
TENREIRA NO SEU XUGO	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓN!	SALMÓN Á PRANCHA	PAVO NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO
CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA	CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA	CON PATACAS E CHÍCHAROS
FROITA	IOGUR DE SOJA	FROITA	FROITA	FROITA
LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	XOVES	VENRES
CREMA DE VERDURAS	FABAS CON VERDURAS	COLIFLOR REFOGADA		
POLO Á PRANCHA	BACALLAU Á PRANCHA	PESCADA COCIDA		
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACAS COCIDAS		
FROITA	FROITA	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