

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDIÁS, MILLO E LEGUMES

NOVEMBRO 2022

LUNS	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
		COLIFLOR CON ALLADA	SOPA DO DÍA	ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES
		PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	FILETE DE ATÚN
		CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
SOPA DO DÍA	TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL	CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)	SOPA DE ESTRELIÑAS	
PESCADA COCIDA	GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	POLO Á PRANCHA	
CON PATACAS AO VAPOR		CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE	CON PATACAS	
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	
LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
SOPA DO DÍA	ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA
PAVO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	POLO ASADO	COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura sen garavanzos)	PEIXE AZUL
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON ARROZ	PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria sen millo)		ESPAGUETES AO ALLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
SOPA DO DÍA	SOPA DE PASTA	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE	SOPA DO DÍA
TENREIRA NO SEU XUGO	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS	SALMÓN AO FORNO	PAVO NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO
CON ARROZ	ENSALADA (tomate, cebola e olivas)	CON ARROZ	ENSALADA (leituga, mazá sen millo)	CON PATACAS COCIDAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	XOVES	VENRES
CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	COLIFLOR CON ALLADA		
MILANESA DE POLO	REVOLTO DE OVOS E BACALLAU	PESCADA COCIDA		
ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)		CON PATACAS COCIDAS		
FROITA	FROITA	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