

ALERX. OVO

NOVEMBRO 2022

| LUNS | MARTES 1 | MÉRCORES 2 | XOVES 3 | VENRES 4 |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| | | COLIFLOR REFOGADA | CREMA DE CHÍCHAROS | ENSALADIÑA DE PASTA S/GLUTEN S/OVO |
| | | PESCADA COCIDA | COELLO NO SEU XUGO | FILETE DE ATÚN |
| | | CON PATACAS COCIDAS | CON ARROZ E VERDURAS | CON ENSALADA |
| | | FROITA | IOGUR | FROITA |
| LUNS 7 | MARTES 8 | MÉRCORES 9 | XOVES 10 | VENRES 11 |
| CHÍCHAROS REFOGADOS | GRELOS CON PATACAS | CREMA DE VERDURAS | SOPA DE PASTA S/GLUTEN | |
| PESCADA COCIDA | PAVO NO SEU XUGO | PESCADA Á PRANCHA | POLO Á PRANCHA | |
| CON PATACA AO VAPOR | PASTA S/GLUTEN E SALSA DE TOMATE | PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE | CON PISTO DE VERDURAS | |
| FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | |
| LUNS 14 | MARTES 15 | MÉRCORES 16 | XOVES 17 | VENRES 18 |
| LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ | ESPINACAS REFOGADAS | BRÓCOLI REFOGADO | SOPA DE FIDEOS S/GLUTEN | CREMA DE CENORIA |
| PAVO Á PRANCHA | 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 S/GLUTEN AO ALLO |
| FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA |
| LUNS 21 | MARTES 22 | MÉRCORES 23 | XOVES 24 | VENRES 25 |
| MINESTRA DE VERDURAS | GARAVANZOS VEXETAIS | BRÓCOLI REFOGADO | PAGUETES S/GLUTEN C/SALSA DE TOMATE | XUDÍAS VERDES REFOGADAS |
| TENREIRA NO SEU XUGO | POLO Á PRANCHA | 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 | 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