

SEN PEIXE NIN MARISCO

NOVEMBRO 2022

LUNS

MARTES 1

MÉRCORES 2

XOVES 3

VENRES 4

COLIFLOR REFOGADA

CREMA DE CHÍCHAROS

ENSALADIÑA DE PASTA S/ATÚN

PAVO NO SEU XUGO

COELLO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

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

CALDO DE REPOLO

PORCO Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

RAXO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

PORCO Á PRANCHA

CON PATACA AO VAPOR

PASTA E SALSA DE TOMATE

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

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

RAXO NO SEU XUGO

POLO ASADO

COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)

PORCO Á PRANCHA

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 21

MARTES 22

MÉRCORES 23

XOVES 24

VENRES 25

MINESTRA DE VERDURAS

GARAVANZOS VEXETAIS

BRÓCOLI REFOGADO

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

TENREIRA NO SEU XUGO

TORTILLA

RAXO A PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

POLLO 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

TORTILLA

PAVO NO SEU XUGO

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 se r elaborados con materias primas de 1ª calidade