

RICA EN FIBRA

NOVIEMBRE 2022

LUNS	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
		COLIFLOR CON ALLADA	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES
		PESCADA EN SALSAS VERDES	COELLO AO FORNO	FILETE DE ATÚN
		CON PATACAS COCIDAS	CON VERDURAS	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)
		NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
CHÍCHAROS CON XAMÓN	TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL	CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)	SOPA DE ESTRELIÑAS	
CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS	GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS	
		CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE		
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	
LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
LENTELLAS CON VERDURAS	ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	SOPA DE FIDEOS	VERDURA REFOGADA
TORTILLA PAISANA	GUIISO DE LURAS	POLO ASADO	COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)	PEIXE AZUL
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON PATACAS	PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria e millo)		ESPAGUETES AO ALLO
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO	POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	ESPAGUETES CON SALSAS DE TOMATE	XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
TENREIRA CON VERDURAS	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS	SALMÓN AO FORNO	PAVO AO FORNO	BACALLAU GUISADO
	ENSALADA (tomate, cebola e olivas)	CON VERDURAS	ENSALADA (leituga, mazá e millo)	CON PATACAS E CHÍCHAROS
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	XOVES	VENRES
CREMA DE VERDURAS	ESTUFADO DE FABAS CON VERDURAS	COLIFLOR CON ALLADA		
MILANESA DE POLO	REVOLTO DE OVOS E BACALLAU	PESCADA EN SALSAS VERDES		
ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)		CON PATACAS COCIDAS		
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