DIETA E DIABÉTICO

XANEIRO 2023

LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ	ESPINACAS REFOGADAS	BRÓCOLI REFOGADO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA
PAVO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	POLO SEN PEL	TENREIRA E POLO COCIDO	PEIXE AZUL Á PRANCHA
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA E ENSALADA	CON PATACA E VERDURAS	ESPAGUETES AO ALLO
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	VITALINEA	NON PLÁTANO
LUNS 16	**MARTES 17**	**MÉRCORES 18**	**XOVES 19**	**VENRES 20**
MINESTRA DE VERDURAS	BRÓCOLI REFOGADO	SOPA DE PASTA	XUDÍAS VERDES REFOGADAS	ESPAGUETES REFOGADOS
TENREIRA NO SEU XUGO	SALMÓN Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	BACALLAU COCIDO	PAVO NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS	CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA	CON PATACAS E CHÍCHAROS	CON ENSALADA
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	VITALINEA	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 23	**MARTES 24**	**MÉRCORES 25**	**XOVES 26**	**VENRES 27**
CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	COLIFLOR REFOGADA	CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADIÑA DE PASTA S/OVO
POLO Á PRANCHA	BACALLAU Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	FILETE DE ATÚN
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	VITALINEA	NON PLÁTANO
LUNS 30	**MARTES 31**	**MÉRCORES**	**XOVES**	**VENRES**
CALDO VEXETAL	GRELOS CON PATACAS			
PORCO Á PRANCHA	PAVO NO SEU XUGO			
ARROZ CON PEMENTOS	PASTA REFOGADA			
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