

# DIETA E DIABÉTICO

MARZO 2023

## LUNS 27

## MARTES 28

## MÉRCORES 1

## XOVES 2

## VENRES 3

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CALDO VEXETAL

PESCADA Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

PORCO Á PRANCHA

↓ PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOM

CON PISTO DE VERDURAS

ARROZ CON PEMENTOS

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

## LUNS 6

## MARTES 7

## MÉRCORES 8

## XOVES 9

## VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS REFOGADAS

BRÓCOLI REFOGADO

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

PAVO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

POLO SEN PEL

PEIXE AZUL Á PRANCHA

TENREIRA E POLO COCIDO

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

ESPAGUETES AO ALLO

CON PATACA E VERDURAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

## LUNS 13

## MARTES 14

## MÉRCORES 15

## XOVES 16

## VENRES 17

MINESTRA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA

BRÓCOLI REFOGADO

ESPAGUETES REFOGADOS

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

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

## LUNS 20

## MARTES 21

## MÉRCORES 22

## XOVES 23

## VENRES 24

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA

COLIFLOR REFOGADA

ENSALADIÑA DE PASTA S/OVO

CREMA DE CHÍCHAROS

POLO Á PRANCHA

BACALLAU Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

FILETE DE ATÚN

COELLO NO SEU XUGO

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACAS COCIDAS

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

## LUNS 27

## MARTES 28

## MÉRCORES 29

## XOVES 30

## VENRES 31

CALDO VEXETAL

CREMA DE VERDURAS

GRELOS CON PATACAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CHÍCHAROS REFOGADOS

PORCO Á PRANCHA

PESCADA Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

ARROZ CON PEMENTOS

↓ PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOM

PASTA REFOGADA

CON PISTO DE VERDURAS

CON PATACA AO VAPOR

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

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