

DIETA E DIABÉTICO

XUÑO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS

PESCADA Á PRANCHA

ENSALADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARRÓZ

PATACAS E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA DE PASTA S/OVO

ENSALADA CLASICA S/ OVO

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA RUSA S/MAH. E OVO

COELLO NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

PEITUGA DE POLO

TENREIRA NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

TALLARÍNS REFOGADOS

ENSALADA DE PATACAS ALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

ARROZ E VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E PATACAS

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATES S/ MEXILLONS

TENREIRA NO SEU XUGO

PALOMETA Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

POLO NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

PATACAS COCIDAS

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PASTA REFOGADA E VERDURA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES

VENRES

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASALADA

CREMA DE CHÍCHAROS

MINESTRA DE VERDURAS

PAVO NO SEU XUGO

ENSALADA DE PATACAS E POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E CEBOLA

PEIXE Á PRANCHA

ARROZ CON CHÍCHAROS

ARROZ BRANCO

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