

ABRIL

EN ABRIL CEAR SEI CANDIL

MENÚ

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUNS DE PASCUA	LUNS 8 ENSALADA MIXTA (TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, XARDA EN ACEITE, OLIVAS) MEDALLÓN DE SALMÓN CON PATACA COCIDA PLÁTANO	LUNS 15 ENSALADA MIXTA (TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, XARDA EN ACEITE, OLIVAS) TORTILLA PAISANA (PATACAS CABAZA E CEBOLA) IOGURT NAT. CON PERA, AMENDOAS E CHÍA	LUNS 22 COLIFLOR EN ALLADA GUIZO DE ARROZ CON LURAS E PISTO DE VERDURAS (CABACIÑAS, TOMATES, BEREXENA, CEBOLA, PEMENTOS) IOGUR NATURAL ENTEIRO
MARTES 2 BRÓCOLI CON QUINOA SALMÓN EN PAPILLOTE CON TOMATE E PATACAS. MELOCOTÓN CON CREMA DE CACAHUETES	MARTES 9 ENSALADA DE PEMENTOS ASADOS CON QUEIXO E XURELOS TENTREIRA ASADA CON CHAMPIÑÓNS E ARROZ INTEGRAL MELÓN	MARTES 16 EMPEDRADO DE GARAVANZOS, RÚCULA, CENORIA, TOMATE, PEMENTO. PASTA INTEGRAL CON SALSA DE BEREXENA, TOMATE E TOFU NECTARINA	MARTES 23 ENSALADA DE QUINOA CON MOZARELLA FRESCA (TOMATE CENORIA, RUCULA, CHAMPIÑÓN, MILLO, LEITUGA) LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO MAZÁ CON CREMA DE AVELÁS
MÉRCORES 3 CREMA DE CABAZA E MAZÁ CON TOPPING DE GARAVANZOS. TORTILLA DE PATACAS, CEBOLA E PEMENTOS ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE KIWI	MÉRCORES 10 ENSALADA DE LENTELLAS, RÚCULA, MILLO E CENOIRA. PIXOTAS FRITA (FARIÑA INTEGRAL DE MILLO E OVO) CON PATACA COCIDA. NECTARINA	MÉRCORES 17 MINISTRA DE VERDURAS CON FEIXÓNS, CENORIAS, ALCACHOFA, CEBOLA CON OVO ARROZ CON LURAS E PISTO DE VERDURAS (CABACIÑA, TOMATE, BEREXENA, PEMENTO VERDE E ALLO) IOGUR NATURAL	MÉRCORES 24 ENSALADA DE FABAS CON VERDURAS. (REMOLACHA, COGOMBRO PASTA INTEG. CON CHAMPIÑÓN, MEXILLÓNS E ATÚN. PLÁTANO
XOVES 4 POTAXE DE FABAS CON VERDURAS CENOIRA, ALLO, PORRO, COLIFLOR, FEIXÓNS E CHÍCHAROS TROITA AO FORNO BRÓCOLI EN ALLADA CON PATACA COCIDA PLÁTANO CON CREMA DE FROITOS SECOS	XOVES 11 OVOS RECHEOS DE ATÚN E SALSA DE AGUACATE. GUIZO DE VERDURAS (CHAMPIÑÓN, PEMENTO, CABACIÑA, BEREXENA E CENORIA CON PATACAS E PAVO AMEIXAS	XOVES 18 CHÍCHAROS CON XAMÓN COELLO AO ALLO CON PATACAS GUIADAS. ENSALADA VERDE (LEITUGA, TOMATE E CEBOLA) MACEDONIA DE SANDÍA E MELÓN	XOVES 25 HUMMUS DE GARAVANZOS CON PEMENTOS ASADOS PESCADA Á GALEGA (AOVE E PEMENTO CON PATACA COCIDA E ENSALADA VERDE (LEITUGA, CEBOLA TOMATE) MELÓN
VENRES 5 CREMA DE CENOIRA E PORRO. PAELLA (ARROZ, POLO E FEIXÓNS) PLÁTANO	VENRES 15 GAZPACHO ANDALUZ PASTA INTEGRAL CON TOMATE E ATÚN. IOGUR NATURAL ENTEIRO CON NOCES	VENRES 19 LIBRIÑOS DE BEREXENAS RECHEOS DE QUEIXO E SALSA DE TOMATE PASTA INTEGRAL A BOLOÑESA MELOCOTÓN	VENRES 26 ENSALADA CAMPERA (TOMATE, PATACAS, ATÚN, PEMENTOS, CEBOLA E OLIVAS BEREXENAS RECHEAS CON SOIA TEXTURIZADA E MOZZARELLA PERA