

XANEIRO

MENÚ

No mes de Xaneiro non os pés no traseiro

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUNS 8 PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑÓNS E TOFU. PESCADA AO FORNO CON VERDURAS IOGUR NATURAL	LUNS 15 PURÉ DE GARAVANZOS SALMONETE AO FORNO CON ENSALADA VERDE LARANXA	LUNS 22 BECHAMEL DE COLIFLOR PESCADA Á PRANCHA E PASTA CON PISTO DE BEREXENA PIÑA NATURAL	LUNS 29 POTAXE DE FABAS CON VERDURAS. PAVO Á PRANCHA CON PURÉ E CHÍCHAROS, PEMENTOS E CHAMPIÑÓNS PERAS
MARTES 9 PURÉ DE LENTELLAS TORTILLA ESPAÑOLA PEMENTOS ASADOS PERAS	MARTES 16 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS ASADAS . POLO CON CHAMPIÑÓNS. MACEDONIA DE FROITAS	MARTES 23 PURE DE CENORIAS LURAS AO ALLO E ARROZ INTEGRAL PERA	MARTES 30 CREMA DE CENORIA PESCADA Á GALEGA (AOVE E PEMENTO) CON PATACA COCIDA E ENSALADA VERDE LARANXA
MÉRCORES 10 MINISTRA DE VERDURAS(FEIXÓNS CENOIRA,ALCACHOFAS, CEBOLA) CON OVO. COMB.DE COELLO, CABACIÑA E PATACA. ASADA PLÁTANO	MÉRCORES 17 FEIXÓNS VERDES, CHÍCHAROS E CENORIAS BACALLAO AO FORNO CON PATACAS, CABACIÑA, TOMATE E CEBOLA. IOGUR	MÉRCORES 24 SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA CON PEMENTOS E ENSAL. DE PEM. E TOMA. ASAD. MAZÁS	MÉRCORES 31 SOPA DE VERDURAS CON GARAVANZOS. PASTA INTEGRAL CON CARNE PICADA E SALSA DE CABAZA E PORRO PLÁTANO
XOVES 11 FABAS TENRAS CON ACELGAS. FILETE RUSO CON PATACA FERVIDA. KIWIS CON ZUME DE LARANXA	XOVES 18 CREMA DE CENORIA E PORRO. LURAS AO ALLO CON PASTA, PISTO E ATÚN PERA	XOVES 25 LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ SALMON PAPILOTE CON PATACAS AO FORNO IOGUR NATURAL	XOVES 1 MINISTRA DE VERDURAS CON OVOS PESCADA CON ARROZ INTEGRAL E TOMATE KIWI
VENRES 12 COLIFLOR CON BECHAMEL SALMON Á PRANCHA PASTA INTEGRAL CON ACEITE DE OLIVA E OUREGO LARANXAS	VENRES 19 CALDO GALEGO TIRAS DE TENREIRA CON VERDURAS, E CHÍCHAROS CON XAMÓN MAZÁ	VENRES 26 CREMA DE CABACIÑA, CENOIRA E CABAZA PAVO , PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE MANDARINA	VENRES 2 FEIXÓNS CON PATACAS.CENOIRA E XAMÓN ENSALADA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS. TORTILLA DE PATACA COCIDA IOGUR NAT.ENTEIRO

ALGÚNS TERMOS GALEGOS E O CORRESPONDENTE EN CASTELÁN: PESCADA(MERLUZA), PORROS (PUERROS), LURAS (CALAMARES), FEIXÓNS VERDES (JUDÍAS VERDES) CHÍCHAROS (GUISANTES) CABACIÑA (CALABACÍN)