





**MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>ALMORZO</b>				
	<b>Amorodos</b> <b>Leite con cacao</b> <b>Pan integral con aceite de oliva e mel</b>	<b>Macedonia de froitas</b> <b>Leite con muesli</b>	<b>Amorodos con iogur e copos de avea</b>	<b>Unha laranxa</b> <b>Leite con cacá.</b> <b>Pan de centeno</b>
<b>XANTAR</b>				
	<b>Xudías verdes con cenoria</b> <b>Peituga de pavo con gornición de pasta en salsa de champiñóns</b>  <b>Froita</b>	<b>Ensalada variada</b> (variedades de leituga, tomate, cebola, cogombro, cenoria relada, espárragos, olivas sen oso) <b>Fabada completa</b> (con carne e chourizo)  <b>Froita</b>	<b>Chicharos con cenoria e xamón</b> <b>Peixe branco con rustrido</b> (allo, cebola, pemento verde, pemento vermello, sal iodada, aceite de oliva). <b>Gornición de arroz</b> : Arroz, cebola, aceite, loureiro, tomillo, perexil, sal e caldo )  <b>logur</b>	<b>Crema de cenoria</b> (pataca, porro, cenoria , aceite de oliva, pementa negra e sal iodada) <b>con queixo baixo en grasa ou leite evaporada</b> <b>Churrasco con Gornición de ensalada</b> (leituga, tomate, cenoria, cebola, espárragos, cogombro, olivas sen oso e millo doce )  <b>Froita</b>
<b>CEA</b>				
	<b>Ensalada con mazá e noces</b> <b>Torrada de pan con tomate e bocartes</b> <b>Froita</b>	<b>Crema de porro con pataca e queixo</b> <b>Lirios con pementos asados</b> <b>Froita</b>	<b>Ensalada variada</b> <b>Filete de lombo á prancha</b> <b>Froita</b>	<b>Parrillada de verduras</b> <b>Revolto de ovo, chicharos e atún</b> <b>Froita</b>

**MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
<b>ALMORZO</b>				
<b>Unha laranxa</b> Leite con copos de avea	<b>Unha mazá</b> Callada con noces e mel Pan de centeo	<b>Macedonia de froitas frescas</b> Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas Pan integral	<b>Unha laranxa</b> Tomate con aguacate Pan con semillas de lino	<b>Una mazá</b> Leite de avea Torrada de queixo con arandos negros
<b>XANTAR</b>				
<b>Ensalada mimosa con uvas, amorodos e queixo</b> (variedades de leituga, tomate, cebola, cenoria, queixo, uvas e amorodos ) <b>Paella de carne</b> ( con verduras, peituga de polo e costela..etc)  <b>Froita</b>	<b>Patacas á rioxana</b> (pataca con magro de chourizo, ñora..etc..)  <b>Peixe branco en salsa verde, Gornición</b> :toros de tomate con olivas sen oso  <b>Froita</b>	<b>Pucheiro de garavanzos con espinacos ou acelgas ou kale e ovo cocido</b> <b>Polo ao chilindrón</b> (polo, xamón, cebola, allo, pemento verde, pemento vermello, tomate, aceite de oliva, sal iodada, pementa negra) <b>Gornición:</b> Ensalada de leituga, tomate, espárragos, cenoria, cebola e remolacha <b>Froita</b> 	<b>Ensalada con fabas brancas e ovo cocido</b> (leituga, tomate, cebola, cenoria, espárragos, olivas sen oso , fabas e ovo cocido)  <b>Pescada á primaveira</b> ( con salsa de tomate e verduras), <b>Gornición: pataca cocida</b>  <b>Froita</b>	<b>Brócoli ou coliflor ao vapor</b>  <b>Lasaña de carne de tenreira e porco</b> ( placas de pasta, carne de tenreira, carne de porco, verduras, salsa de tomate, queixo e bechamel)  <b>logur</b>
<b>CEA</b>				
<b>Brócoli</b> <b>Xoubas con puré de pataca</b> <b>Froita</b>	<b>Ensalada de leituga, amorodos, melón, tomate cereixa e xamón</b> <b>Filete de pescada</b> <b>Froita</b>	<b>Arroz con verduras</b> <b>Tortilla de champiñóns</b> <b>Froita</b>	<b>Coliflor con pataca cocida</b> <b>Hamburguesa vexetal</b> <b>Froita</b>	<b>Champiñóns con xamón</b> <b>Chipiróns con pataca cocida</b> <b>Froita</b>

MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
<b>ALMORZO</b>				
<p>Unha mandarina</p> <p>Leite con cacao</p> <p>Galletas integrais caseras</p>	<p>Un kiwi logur</p> <p>Torrada de aceite de oliva e mel</p>	<p>Unha laranxa</p> <p>Torrada de pan integral con queixo, mel e nozes</p>	<p>Toros de piña con amorodos</p> <p>Leite con muesli</p>	<p>Unha mazá asada</p> <p>Leite con cacao</p> <p>Pan multicereais</p>
<b>XANTAR</b>				
<p>Coliflor ou romanesco con cenoria e rustrido de allo</p> <p>Tenreira guisada con codiños de pasta</p> <p> Froita</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Luras á romana con ensalada</p> <p>Froita</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Raxo de polo con ensalada (leituga, tomate, cenoria, cogombro, millo doce e olivas sen oso)</p> <p> Froita moluscos, crustáceos</p>	<p>Xudías verdes con garavanzos e rustrido</p> <p>Salmón ao forno en base de rolos de cabacín con gornición de ensalada (leituga, tomate, cenoria, cogombro, olivas sen oso )con amorodos e queixo de Burgos</p> <p> logur</p>	<p>Ensalada caprese con tomate, queixo mozzarella e olivas</p> <p>Tortilla de pataca, chouriciños</p> <p> Froita</p>
<b>CEA</b>				
<p>Ensalada de leituga, coengos e rúcula con picatostes e froitos secos</p> <p>Xoubas de lata con pataca cocida e pementos asados</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Froita</p>	<p>Acelgas con pataca cocida</p> <p>Pescada á prancha</p> <p>Froita</p>	<p>Puré de pataca</p> <p>Ovo con verduras</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada campera ( pataca, espárragos, pemento, tomate, cebola)</p> <p>Peituga de pavo á prancha</p> <p>Froita</p>

**MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
<b>ALMORZO</b>				
<p align="center"><b>Unha froita</b></p> <p>Leite con galletas de quinoa</p>	<p align="center"><b>Compota de mazá</b></p> <p>Pulguita de pan integral con xamón cocido e queixo</p> <p align="center">Leite de aveau</p>	<p align="center">Mestura de froitas con iogur e semillas de sésamo</p> <p>Leite de soia con pan de trigo</p>	<p align="center"><b>Unha mazá</b></p> <p>Pan de semillas untado con queixo e mel</p> <p align="center">Un vaso de leite</p>	<p align="center"><b>Amorodos</b></p> <p>Leite con Galletas de aveau</p>
<b>XANTAR</b>				
<p><b>Crema de verduras</b>( xudía verde, cabaza, cabacín, tomate, pemento, porro, cebola, cenoria, pataca e sal iodada) <b>con queixo</b></p> <p><b>Tenreira á xardiñeira con pataca</b></p>  <p align="center"><b>Froita</b></p>	<p align="center"><b>Ensaladilla con ovo e atún</b></p> <p align="center"><b>Pescada á romana con ensalada</b></p>  <p align="center"><b>Froita</b></p>	<p align="center"><b>Minestra con xamón</b></p> <p align="center"><b>Paella infantil con polo e peixe. Gornición: Ensalada variada</b></p>  <p align="center"><b>Froita</b></p>	<p align="center"><b>Garavanzos estufados con cabaza</b></p> <p align="center"><b>Polo asado con ensalada</b></p>  <p align="center"><b>logur</b></p>	<p align="center"><b>Ensalada de pasta</b> (pasta, tomate cereixa, queixo, atún, gambas, millo doce, pemento)</p> <p align="center"><b>Bacallau á bilbaina</b> (aceite, sal iodada, azucre, tomate, pemento choriceiro, pan frito, cebola,allo .)</p>  <p align="center"><b>Froita</b></p>
<b>CEA</b>				
<p align="center"><b>Ensalada de brotes verdes con queixo e mazá</b></p> <p align="center"><b>Tortilla francesa e pan con tomaca</b></p> <p align="center"><b>Froita</b></p>	<p align="center"><b>Sopa de verduras con fideos</b></p> <p align="center"><b>Polo á prancha</b></p> <p align="center"><b>Froita</b></p>	<p align="center"><b>Pasta con champiñóns</b></p> <p align="center"><b>Tortilla francesa con cabacín e queixo</b></p> <p align="center"><b>Froita</b></p>	<p align="center"><b>Grellada de verduras</b></p> <p align="center"><b>Pescada con pataca cocida</b></p> <p align="center"><b>Froita</b></p>	<p align="center"><b>Guiso de polo con verduras e pataca</b></p> <p align="center"><b>Froita</b></p>

**MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS**

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 29	Día 30	Día	Día	Día
<b>ALMORZO</b>				
Macedonia de froitas Leite con muesli	Amorodos Leite con cacao Pan integral con aceite de oliva e mel			
<b>XANTAR</b>				
Ensalada variada (variedades de leituga, tomate, cebola, cogombro, cenoria relada, espárragos, olivas sen oso ) Pasta boloñesa  Froita	Lentellas con verduras Peixe rebozado en salsa de tomate  Froita			
<b>CEA</b>				
Fervido de verduras Hamburguesa vexetal froita	Grellada de verduras Revolto de ovo Froita			

