

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
<b>ALMORZO</b>				
<b>Amorodos</b> Leite de soia con cereais integráis	<b>Unha laranxa</b> Leite con cacao Pan integral con aceite de oliva e mel	<b>Macedonia de froitas</b> Leite con muesli	<b>Amorodos con iogur e copos de avea</b>	<b>Unha laranxa</b> Leite con cacao Pan de centeno
<b>XANTAR</b>				
<p><b>Sopa de verduras con piñón (pasta)</b> (repolo branco, cenoria, cebola, apio, porro, tomate, caldo de verduras, pasta de piñón, allo, pementón , aceite de oliva, sal iodada, pementa, e perexil)</p> <p><b>Raxo á prancha</b></p> <p><b>Gornición:</b> Ensalada de leituga, tomate, espárragos, cenoria, cebola e remolacha</p> <p><b>Froita</b></p> 	<p><b>Minestra especial</b> (xudía verde, champiñón, cenoria, chícharo ) <b>con tacos de pataca frita</b></p> <p><b>Bacallau en salsa</b> (aceite, sal iodada, azucre, tomate, pemento choriceiro, pan frito, cebola,allo) .<b>Gornición de arroz</b> (arroz, cebola, aceite, loureiro, tomillo, perexil, sal e caldo )</p> <p></p> <p><b>Froita</b></p>	<p><b>Ensalada con piña e queixo</b> (variedades de leituga, tomate, cebola, cogombro, cenoria relada, espárragos, piña e queixo)</p> <p><b>Fabada completa</b> (con carne e chourizo)</p> <p></p> <p><b>Froita</b></p>	<p><b>Caldo galego</b></p> <p><b>Pescada en salsa</b> (allo, cebola, pemento verde, pemento vermello, sal iodada, aceite de oliva)</p> <p><b>Gornición de ensalada</b> (leituga, tomate, cenoria, cebola, espárragos, cogombro, olivas sen oso e millo doce )</p> <p></p> <p><b>Lácteo</b></p>	<p><b>Crema de cenoria</b> (pataca, porro, cenoria , aceite de oliva, pimenta negra e sal iodada) <b>con queixo baixo en grasa ou leite evaporada</b></p> <p><b>Lasaña de carne de tenreira</b> (placas de pasta, carne de tenreira, verduras, salsa de tomate, queixo e bechamel)</p> <p></p> <p><b>Froita</b></p>
<b>CEA</b>				
<b>Brécol ao vapor</b> Tortilla de espinacas <b>Froita</b>	<b>Ensalada con mazá e nozes</b> Torrada de pan con tomate e humus <b>Froita</b>	<b>Crema de verduras</b> Lirios con pementos asados <b>Froita</b>	<b>Ensalada de canonigos con amorodos</b> <b>Hamburguesa vexetal</b> <b>Froita</b>	<b>Ensalada variada</b> Revolto de ovo, chícharos e atún <b>Froita</b>

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
<b>ALMORZO</b>				
Unha laranxa Kéfir Torrada de pan	Unha mazá Callada con noces e mel Pan de espelta	Macedonia de froitas frescas Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas Pan de millo	Unha laranxa Pan con semillas de lino, aguacate e tomate	Una banana Leite de aveau Torrada de queixo con marmelada de arandos negros
<b>XANTAR</b>				
Crema de verduras Macarróns boloñesa Froita 	Sopa de verduras con fideos Polo asado con gornición de coliflor Froita 	Arroz tres delicias Luras rebozadas Gornición: toros de tomate con olivas sen OSO  moluscos Froita	Brócoli ao vapor Albóndegas en salsa de tomate con chícharos e cenoria. Gornición: pasta  Lácteo	Ensalada con mexillóns (leituga, tomate, cebola, cenoria, espárragos, olivas sen oso e mexillóns) Pescada á primaveira (con salsa de tomate e verduras) con pataca cocida  Froita
<b>CEA</b>				
Ensalada de legumes com tomate e aguacate Froita	Ensalada de leituga, amorodos, melón, tomate cereixa e xamón Filete de pescada con pataca Froita	Patacas ao pobre Tortilla de champiñóns Froita	Ensalada de canónigos con garavanzos e amorodos Froita	Champiñóns con xamón Falafel ou hamburguesa de lentellas Froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
<b>ALMORZO</b>				
Unha mandarina Leite con cacao e avea	Un kiwi logur Torrada de aceite de oliva e mel	Unha laranxa Torrada de pan integral con queixo, mel e nozes	Toros de piña con amorodos Leite con muesli	Un kiwi Leite con cacao Pan multicereais
<b>XANTAR</b>				
Coliflor con cenoria e rustrido de allo  Tallaríns con carne guisada de tenreira  Froita	Puchero de espinacas con garavanzos e pasta  Lírios rebozados en fariña de millo ,gornición ensalada (leituga, tomate, cenoria relada, espárragos, cebola e olivas sen oso)  Froita	Xudías verdes con pataca  Lombo á prancha con ensalada (leituga, tomate, cenoria, cogombro, millo doce e olivas sen oso)  Froita	Ensaladilla Salmon ao forno en base de rolos de cabacín    Lácteo Crustáceos	Crema de verduras  Tortilla de pataca. con gornición de ensalada (leituga, tomate, cenoria, cogombro, olivas sen oso) con amorodos e queixo de Burgos    Froita
<b>CEA</b>				
Ensalada de leituga, coengos e rúcula con picatostes e froitos secos  Xoubas de lata con pataca cocida e pementos asados Froita	Crema de porro con queixo e pataca  Tortilla francesa Froita	Crema de verduras  Pescada á prancha Froita	Ensalada variada  Polo con verduriñas Froita	Ensalada campera (pataca, espárragos, pemento, tomate, cebola)  Hamburguesa de quinoa con fabas Froita