

MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
ALMORZO				
Porridge de avea, plátano, canela e leite ou kéfir	Mazá Leite Bolachas de avea	Unha laranxa Leite Torradas de pan integral con manteiga e marmelada	Froita natural Leite con filloas doces	Froita Leite con cacao Tortitas de avea
XANTAR				
brécol con cenoria Espagete boloñesa Froita  (trazas de mostaza, soia, froitos secos, sulfito, apio e ovo)	Ensalada con queixo Guiso de tenreira con xudías verdes, pataca e cenoria Froita  	Crema de cabaza Paella de marisco, polo e peixe con gornición de ensalada variada Froita    	Sopa de fideos Filetes de polo á prancha con ensalada logur    	Lentellas vexetaís Pescada á romana con ensalada (leituga, tomate, cebola, cogombro, olivas sen oso e remolacha) Froita    
CEA				
Ensalada variada Tortilla de pataca Froita	Crema de verduras con chícharos Hamburguesa lentellas Froita	Ensalada de tomate con atún Garavanzos salteados con curry, pementa e tomillo Froita	Ensalada de tomate, millo e cenoria relada Chipiróns a prancha Froita	Espinacas con piñóns Arroz tres delicias con tortilla, gambas e chícharos Froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
ALMORZO				
<p>Pera</p> <p>Leite con cacao puro</p> <p>Pan integral untado con queixo e mel</p>	<p>Caqui</p> <p>Callada con noces</p> <p>Pan de centeo</p>	<p>Unha banana</p> <p>Mestura de iogur, semillas de sésamo, avea remollada e améndoas</p>	<p>Unha laranxa</p> <p>Leite con cacao</p> <p>Torrada de pan con aguacate</p>	<p>Rolos de piña</p> <p>Leite de avea</p> <p>Torrada de requexón</p>
XANTAR				
<p>Crema de cabaciña</p> <p>Codiños de pasta con carne de tenreira guisada</p> <p></p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada con xoubas</p> <p>Potaxe de garavanzos con espinacas e bacallau</p> <p></p> <p>Froita</p>	<p>Xudías verdes con salsa de tomate</p> <p>Costela asada con pataca cocida</p> <p>Froita</p>	<p>Crema de cenoria</p> <p>Arroz mariñeiro (con peixe)</p> <p></p> <p>logur</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Lasaña de carne</p> <p></p> <p>Froita</p>
CEA				
<p>Ensalada variada (leituga, tomate...etc)con pementos asados, atún, pataca cocida e ovo</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada de quinoa, tomate, espárragos, polo, cenoria relada, piña e mazá</p> <p>Froita</p>	<p>Rollitos de primavera</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada variada</p> <p>Hamburguesa vexetal</p> <p>Froita</p>	<p>Tomate aliñado con ourego e alfabega con pataca cocida ,ovo cocido xoubas ou xarda de lata</p> <p>Froita</p>

MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
ALMORZO				
Unha froita Leite con avea	Macedonia de froitas Leite con quinoa inflada	Unha laranxa Leite torradas de pan integral con aceite de oliva	Uvas con queixo Leite Pan de millo con marmelada	Mestura de froitas con kéfir
XANTAR				
Sopa de cenoria con fideos Filete de peituga de polo, gornición ensalada 	Pasta con pisto de verduras o carbonara Peixe ao forno con gornición de ensalada variada (leituga, tomate, cenoria... con queixo) 	Minestra de verduras (sen alcachofas) Albóndegas en salsa primaveira con arroz  (trazas de mostaza, soia, froitos secos, sulfito, apio)	Lentellas con verduras Peixe branco rebozado en fariña con gornición de ensalada 	Caldo galego (nabizas) Tortilla de pataca Froita 
Froita	Macedonia de froitas	Froita	logur	
CEA				
Acelgas con pataca cocida Peixe á prancha Froita	Ensalada de escarola, mazá, queixo e noces Tortilla paisana con verduras (pataca, cabacín, pemento, cebola...etc) Froita	Pipiparra (pemento, tomate, cogombro) Lírios á prancha con pataca cocida Froita	Panini de tomate, queixo e ourego Revolto de ovo, espárragos, chícharos e xamón Froita	Ensalada variada Mexillóns ao vapor Froita

MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 29	Día 30	Día 31		
ALMORZO				
Unha froita Leite con copos de avea	Macedonia de froitas Leite con quinoa inflada	Unha laranxa Leite con granola		
XANTAR				
Sopa de verduras (cabaza, cabacín, porro..) con cunchas de pasta e chícharos Raxo con ensalada  Froita	Arroz tres delicias Pescada á romana ou lirios con ensalada variada (leituga, cebola, cenoria, espárragos..etc)  Froita	Caldo de repolo con fabas Fideuá de marisco e peixe  Froita		
CEA				
Bocartes fritos con leituga e puré de pataca Froita	Ensalada variada con polo, tomate, cenoria, coéngos, apio relado, ovo cocido, millo doce e olivas Froita	Ensalada de leituga, laranxa e gambas Chipiróns á prancha con pataca cocida Froita		

Este menú basal non se elabora de xeito especial para alérxicos. Debido a que na nosa cociña entran todo tipo de alimentos informámoslle de que todos os nosos pratos poden conter trazas de calquera dos 14 grupos de alérxenos. Si necesita un menú especial para unha alerxia ou intolerancia en concreto debe comunicalo para elaboralo baixo un protocolo especial e facilitando certificado médico..Ana Isabel Fernández Escuredo - **Nutricionista** 670504246