



























MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
ALMORZO				
Unha nectarina Leite con avea	Un kiwi Torrada de pan integral de queixo con mel Leite de alméndoa	Sandía torada con iogur Leite con granola	Un paraguaiño Leite con copos de avea	Unha banana Leite con cacao sen azucre Pan integral
XANTAR				
Ensalada variada Pasta con atún e ovo cocido Froita 	Minestra de verduras especial(xudías verdes redondas, chícharos, cenorias e champiñóns) con patacas fritas Raxo en salsa de queixo ou salsa de cenoria Froita 	Crema minestrone (con gavanzos) Salmón ao forno en base de toros de cabacín. Gornición: ensalada de tomate, pemento e cebola Froita 	Ensalada variada Albóndegas con arroz Froita 	Sopa de verduras con fideos Lírios rebozados en fariña de millo Ensalada con cenoria Froita 
CEA				
Verdura cocida Tortilla de pataca Froita	Ensalada de cenoria relada, cogombro e millo Pescada con arroz integral Pan integral e froita	Sopa de tenreira con estrelas Tortilla paisana (pataca, cabacín, berenxena, cebola e pemento) Pan integral e froita	Chícharos con pataca e cenoria Linguado guisado con tomate Pan integral e froita	Ensalada de tomate, pemento e cogombro Tortilla francesa con patacas cocidas (allo ,perexil e aceite) Pan integral e 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
ALMORZO				
<p>Unha pera</p> <p>Leite con copos de avea, compota de mazá, canela e limón relado</p>	<p>Unha mazá</p> <p>Callada con noces e mel</p> <p>Pan de centeo</p>	<p>Macedonia de froitas frescas</p> <p>Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas</p> <p>Pan de soía</p>	<p>Unha laranxa</p> <p>Queixo con marmelo</p> <p>Pan con sementes de lino</p>	<p>Zume de péxego</p> <p>Leite de avea</p> <p>Torrada de queixo con marmelada de arandos negros</p>
XANTAR				
<p>Ensalada de leituga, tomate, cenoria relada, espárragos, cebola e xarda</p> <p>Arroz napolitana com carne</p> <p>  Froita</p>	<p>Macarróns con salsa de champiñóns ou salsa de tomate (champiñóns, xamón dulce, pementa, cebola, aceite de oliva, sal iodado, iogur e queixo parmesano por riba unha vez feito)</p> <p>Polo á laranxa ou ao allo</p> <p>Gornición: Ensalada variada</p> <p>      Froita</p>	<p>Fabas guisadas con verduras</p> <p>Peixe branco con allada</p> <p>Gornición: Ensalada con millo doce</p> <p>    Lácteo (queixo ou callada ou petit ou iogur)</p>	<p>Crema de cabacín ou de chícharos ou de cabaza con garavanzos</p> <p>Tortilla española</p> <p>Ensalada con olivas sen oso</p> <p>  Froita</p>	<p>Sopa hortelana de verduras (arroz, cenoria, coliflor, repolo, cabacín, colorante alimentario, tomate frito, caldo de verduras, auga, sal iodado e ovo cocido)</p> <p>Tenreira á xardiñeira (tomate, xudía, chícharo e cenoria..etc) con pataca cocida</p> <p>  Froita</p>
CEA				
<p>Patacas asadas con cabacín</p> <p>Lombo asado en salsa de cenoria</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada de leituga con espárragos á vinagreta</p> <p>Revolto de ovo, pataca e pemento</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p>Brócoli gratinado con bechamel</p> <p>Pasta con carne picada</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p>Ensalada de arroz , verduras frescas e xoubas</p> <p>Pan integral e froita</p>	<p>Ensalada de leituga , tomate e millo doce</p> <p>Ovos á flamenca con chícharos, tomate e xamón</p> <p>Pan integral e froita</p>

MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
ALMORZO				
<p>Unha laranxa Un iogur con sementes de sésamo e arándanos vermellos Galletas de avea</p>	<p>Ensalada de piña, amorodos, queixo, avea remollada e nozes Leite con cacao sen azucre</p>	<p>Una laranxa logur torradas de pan de masa madre con aceite de oliva e tomate</p>	<p>Un kiwi Callada con mel Pan de millo con compota de maza</p>	<p>Unha pera Kéfir Pan integral con queixo e nozes</p>
XANTAR				
<p>Ensalada grega con leituga, tomate, pemento, cenoria, cogombro, olivas e queixo de friol Arroz con luras e verduriñas (arroz, cebola, pemento, aceite de oliva, sal iodado, chícharos, tomate frito, loureiro, caldo de peixe, luras e colorante alimentario)</p> <p> Froita</p>	<p>Crema de verduras con aceite de oliva e pementa Carne asada ao forno coa salsa de verduras asadas (cebola, porro, pemento, maza, cenoria...etc.), gornición fideuá ou pasta</p> <p> Froita</p>	<p>Lentellas con verduras e pataca Peixe branco ao forno. Gornición ensalada</p> <p> Froita</p>	<p>Fervido de brócoli con patata e cenoria, con bechamel de cabacín e gratinado con queixo ou ao vapor Filete de polo. Gornición toros de tomate</p> <p> Froita</p>	<p>Sopa de verduras con estreifitas Bacalao con salsa de tomate Gornición: Ensalada con olivas sen oso</p> <p> Froita</p>
CEA				
<p>Patacas panaderas con pemento Redondo de pavo con leituga Pan integral e froita</p>	<p>Ensalada de leituga, nozes, aguacate e maza Peixe ao sal no forno con pataca cocida Pan integral e froita</p>	<p>Grellada de verduras Ovos á prancha con puré de patacas Pan integral e froita</p>	<p>Ensalada de leituga, granada, laranxa e xerminados de soia Xurelo ao forno con arroz salvaxe Pan integral e froita</p>	<p>Ensalada de tomate, pemento asado, espárragos, pataca cocida, ovos cocidos e xarda Pan integral e froita</p>

