

MENU NORMOCALORICO SETEMBRO 2.023

LUNS

MARTES

MÉRCORES


XOVES

VENRES

1ª Semana



2ª Semana

	11-sep	Suxerencias de Cea	12-sep	Suxerencias de Cea	13-sep	Suxerencias de Cea	14-sep	Suxerencias de Cea	15-sep	Suxerencias de Cea
3ª Semana	ENSALADA GREGA (CON QUEIXO) 	COLIFLOR GRATINADA	CHICHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE E OUREGO	ARROZ TRES DELICIAS	BRÓCOLI CON ALLADA	CREMA VEXETAL	ENSALADA VARIADA	FAIXIÑAS RECHEAS	GRELLADA DE VERDURAS
	ARROZ Á MILANESA	HAMBURGUESA VEXETAL	PESCADA O FORNO CON PATACA	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS	LOMBO A PLANCHA CON ENSALADA	CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACA	ESPAGUETE CON BOLOÑESA DE ATÚN 	REVOLTO DE CHÍCHAROS CON OVO COCIDO	POLO ASADO CON VERDURAS E PATACAS	ARROZ CON LEGUMES
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	18-sep	Suxerencias de Cea	19-sep	Suxerencias de Cea	20-sep	Suxerencias de Cea	21-sep	Suxerencias de Cea	22-sep	Suxerencias de Cea
4ª Semana	SALPICÓN	ESPAGUETE DE CABACIÑA CON CENORIA RELADA E SALSA DE TOMATE	XUDIAS SALTEADAS	ENSALADA VARIADA	PASTA GRATINADA	FERVIDO DE VERDURAS	ENSALADA TROPICAL (LEITUGA, TOMATE, CENORIA PIÑA, PÉXEGO, ATÚN..)	CABACIÑA Á PRANCHA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS	PATACAS O POBRE
	PESCADA A ROMANA CON BRÉCOL E CENORIA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO	XAMÓN CON ARROZ 	PUCHEIRO DE GARAVANZOS CON CABAZA	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	HAMBURGUESA DE LENTELLAS	GUIZO DE PAVO CON FIDEO E CHÍCHAROS	PASTA CON LEGUMES	HAMBURGUESA MIXTA CON GORNICIÓN DE VERDURAS	ESPAGUETE DE CABACIÑA CON OVOS AO PRATO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	25-sep	Suxerencias de Cea	26-sep	Suxerencia de cea	27-sep	Suxerencias de Cea	28-sep	Suxerencias de Cea	29-sep	Suxerencias de Cea
5ª Semana	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON XOUBAS	ENSALADA VARIADA	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	CREMA DE CABACIÑA	GUIZO DE LEGUMES CON VERDURAS E OVO	SOPA VERDURAS	ENSALADA DE VERDURAS E FROITAS	FABADA VEXETAL	ENSALADA VARIADA
	PASTA CON ESPINACAS E BACON	HAMBURGUESA DE LEGUMES	POLO EN SALSA DE CURRI CON ARROZ BRANCO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA DE GAMBAS CON GORNICIÓN		CHULETA Á NAPOLITANA CON PATACA	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO	PEIXE CON VERDURAS E FIDEO	GARAVANZOS SALTEADOS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA