

MENU NORMOCALORICO SETEMBRO 2.023

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1ª Semana



2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª 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
	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
	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
	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

MENU ALÉRXENOS SETEMBRO 2.023

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1ª Semana



2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

	11-sep	12-sep	13-sep	14-sep	15-sep	18-sep	19-sep	20-sep	21-sep	22-sep
	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS
	ENSALADA GREGA (CON QUEIXO)	CHICHAROS CON XAMÓN	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA VEXETAL	FAIXIÑAS RECHEAS	SALPICÓN	XUDIAS SALTEADAS	PASTA GRATINADA	ENSALADA TROPICAL (LEITUGA, TOMATE, CENORIA PIÑA, PÉXEGO, ATÚN..)	POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS
	QUEIXO, TRAZAS DE SULFITO	LÁCTEOS, OVO	OVO, PEIXE, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS	LÁCTEOS, TRAZAS DE APIO	GLUTEN, OVO	PEIXE, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS, OVO E TRAZAS DE SULFITO	OVO	GLUTEN, LÁCTEOS E TRAZAS DE OVO	GLUTEN, LÁCTEOS E TRAZAS DE OVO	PEIXE, TRAZAS DE SULFITO
	ARROZ Á MILANESA	PESCADA O FORNO CON PATACA	LOMBO A PLANCHA CON ENSALADA	ESPAGUETE CON BOLOÑESA DE ATÚN	POLO ASADO CON VERDURAS E PATACAS	PEIXE, GLUTEN E OVO	XAMÓN CON ARROZ	PEITUGA A PRANCHA CON ENSALADA	GUIZO DE PAVO CON FIDEO E CHÍCHAROS	HAMBURGUESA MIXTA CON GORNICIÓN DE VERDURAS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS	ALÉRXENOS
	ENSALADA MEDITERRÁNEA CON XOUBAS	CREMA DE BRÉCOL	CREMA DE CABACIÑA	SOPA VERDURAS	FABADA VEXETAL	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	LÁCTEOS E TRAZAS DE APIO	LÁCTEOS E TRAZAS DE APIO	SOPA VERDURAS	FABADA VEXETAL
	GLUTEN, TRAZAS DE OVO	PEIXE, GLUTEN E OVO	PEIXE, CRUSTÁCEOS	CHULETA Á NAPOLITANA CON PATACA	PEIXE CON VERDURAS E FIDEO	GLUTEN, TRAZAS DE OVO	PEIXE, GLUTEN E TRAZAS DE OVO	PEIXE, CRUSTÁCEOS	CHULETA Á NAPOLITANA CON PATACA	PEIXE CON VERDURAS E FIDEO
	PASTA CON ESPINACAS E BACON	POLO EN SALSAS DE CURRI CON ARROZ BRANCO	PESCADA EN SALSAS DE GAMBAS CON GORNICIÓN	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	FROITA	IOGUR	LÁCTEOS	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA