



























ABRIL 2018- CELÍACOS

MENÚ PRIMAVERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5		DIA 6	
		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA		TOSTAS DE TOMATE, ATÚN E ACEITE		ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓNS		ENSALADA DE PASTA	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo
		GUISO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS		BACALLAU CON ARROZ E VERDURA		FILETE DE POLO A PRANCHA CON PATACAS		PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS	
		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
		Ensalada mixta+ filete de pescada+ froita		Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		Menestra de verduras con ovo coido + froita	
DIA 9		DIA 10		DIA 11		DIA 12		DIA 13	
OVOS RECHEOS DE BONITO	 	FILETE DE PAVO CON TOMATE		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA		ENSALADA DE TOMATE , LEITUGA, CEBOLA, PATACAS, MILLO E OIVAS		PISTO DE VERDURAS	
ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS		PAVO AO FORNO CON PASTA E VERDURAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO	
FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Ensalada mixta+ Peixe a prancha+ lacteo		Pisto+ lomo a prancha + froita		Salteado de verduras+ filete de pavo+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Crema de cenoria+ filete de pescada+ froita	
DIA 16		DIA 17		DIA 18		DIA 19		DIA 20	
PURÉ DE CABAZA E CACIÑA		CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		CREMA DE VERDURAS		MELÓN CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS	
PASTA CON CARNE PICADA CON TOMATE	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS		SALMÓN Á PRANCA CON PATACAS COCIDAS		PASTA DE POLO CON VERDURAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	PESCADA AO FORNO CON PATACAS E VERDURAS	
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Salteado de verduras+ pavo+lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		Cabaciña a prancha + froita		Lomo a prancha con cabaciña+ froita		Puré de patatas+ peixe a prancha+froita	
DIA 23		DIA 24		DIA 25		DIA 26		DIA 27	
ENSALADA CLÁSICA(leituga, tomate , cebola) CON OVO COCIDO		PISTO DE VERDURAS		Ensalada rusa	  	Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas		Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre)	 
ARROZ CON LURAS		TENREIRA ASADA CON PASTA E CENORIAS	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	Pescada ao forno con patacas		Polo ao forno con arroz e verduras		Tortilla de espinacas e champiñóns	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira	
CENAS									
Filete de pavo + ensalada+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Menestra de verduras con ovo cocido+ froita		Filete de polo con tomate a prancha + froita		Hamburguesa de pescada + tomate + lacteo	
DIA 30									
Crema de cabaza									
Ensalada de garavanzos con xoubas e arroz									
logur natural									
CENAS									
Ensalada mixta+ tenreira +lacteo									

