

# ABRIL 2018 sensible ás verduras crúas

## MENÚ PRIMAVERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
DIA 2		DIA 3		DIA 4		DIA 5		DIA 6	
		CREMA DE CENORIAS E PATACAS		TOSTAS DE TOMATE A PRANCHA, ATÚN E ACEITE		GUIZO DE PATACAS CON MEXILLÓNS		ENSALADA DE PASTA	
		GUIZO 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	
<b>CENAS</b>									
		Hamburguesa de pescada+ froita		Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		Sándwich de xamon e queixo+ froita	
DIA 9		DIA 10		DIA 11		DIA 12		DIA 13	
OVOS RECHEOS DE BONITO		EMPANADILLAS DE PAVO		VERDURAS A PRANCHA		CHAMPIÑÓNS AL AJILLO		PISTO DE VERDURAS	
ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS		PAVO AO FORNO CON MACARRÓNS E VERDURAS		SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO	
FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
<b>CENAS</b>									
Peixe a prancha+ patacas+ lacteo		Pisto+ lomo a prancha + froita		Salteado de verduras+ filete de pavo+ froita		Salmón+ patacas + 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		TOMATE, CEBOLA, QUEIXO FRESCO A PRANCHA	
LASAÑA DE CARNE PICADA CON TOMATE		CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS		SALMÓN Á PRANCHA CON PATACAS COCIDAS		FIDEÚA DE POLO CON VERDURAS		PESCADA AO FORNO CON PATACAS E VERDURAS	
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA	
<b>CENAS</b>									
Roños de xamón e queixo+ froita		pisto+ salmón + lacteo		Menestra de verduras con ovo cocido+ froita		Filete de polo con tomate a prancha + froita		Hamburguesa de pescada + champiñóns + lacteo	
DIA 23		DIA 24		DIA 25		DIA 26		DIA 27	
OVO COCIDO CON MAYONESA		PISTO DE VERDURAS		Ensalada rusa		MENESTRA DE VERDURAS		Salpicón de peixe ( salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre)	
ARROZ CON LURAS		TENREIRA ASADA CON ESPAGUETES E CENORIAS		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	
<b>CENAS</b>									
Salteado de verduras+ pavo+lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		sándwich de xamón e queixo + froita		Lomo a prancha con cabaciña+ froita		Puré de patacas+ peixe a prancha+froita	
DIA 30									
Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón)									
Ensalada de garavanzos con xoubas e arroz									
logur natural									
<b>CENAS</b>									
Guiso tenreira e verduras +lacteo									



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramucos



Apio



Mostaza



Granos de sésamo