








































ABRIL 2018 - hipocalórico 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	 
		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	
CENAS									
		Ensalada mixta+ 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	 	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 VERDURAS		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	
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 CABACIÑA		CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		CREMA DE VERDURAS		MELÓN CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS	
LASAÑA DE VERDURAS	  	CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS		SALMÓN Á PRANCA 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	
CENAS									
Sandwich vegetal+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Menestra de verduras con ovo cocido+ froita		Filete de polo con tomate a prancha + froita		Hamburguesa de pescada + tomate + lácteo	
DIA 23		DIA 24		DIA 25		DIA 26		DIA 27	
ENSALADA CLÁSICA (leituga, tomate, cebola) CON OVO COCIDO		PISTO DE VERDURAS		Ensalada rusa SEN MAYONESA	 	Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas		Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, permento, 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	
CENAS									
Salteado de verduras+ pavo+lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		Espárragos + pescada + froita		pavo 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									
CENAS									
Ensalada mixta+ tenreira +lácteo									



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramucos



Apio



Mostaza



Granos de sésamo