

# FEBREIRO 2018

## MENÚS OUTONO/INVERNO- hipocalórica

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
						día 1		día 2	
						Ensalada morna de cenoria, remolacha e brócoli		Puré de lentellas	
						Carne estufada con patacas guisadas		Guiso de luras con patacas	
						Froita enteira		logur natural	
<b>CENAS</b>									
								Menestra de verduras con ovo cocido+ froita	
DIA 05		día 6		día 7		día 8		Día 9	
Brécol en allada		Verduras con xamón		FILETE polo e ensalada de pemento, remolacha e tomate		Menestra de verduras		Puré de patacas	
Filete de bonito con pisto		Estufado de pavo con tallarines e verdura		Lentellas con pataca e verduras		Fideuá de carne de tenreira picada e tomate natural		Guiso de salmón con verduras	
Froita enteira		Froita enteira		laranxa		logur natural		Froita enteira	
<b>CENAS</b>									
Filete de polo con tomate a plancha + froita		Hamburguesa de pescada + tomate + lácteo		Salteado de verduras+ pavo+lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		Pescada a romana con verdura+ lácteo	
DIA 12		Día 13		Día 14		Día 15		Día 16	
VACACIÓNS DE ENTROIDO						Fabas con verdura		Ensalada do tempo de pataca, tomate, cenoria e cebola	
						Arroz con atún		Fideua de polo con verdura	
						Froita enteira		Froita enteira	
<b>CENAS</b>									
Día 19		Día 20		día 21		Lomo a plancha con cabaciña+ froita		Puré de patacas+ peixe a plancha+froita	
Crema de verduras		Sopa de fideos		Coliflor en allada		Xudías verdes con taquiños de xamón		Crema de verdura	
Pasta con atún con verdura		Garavanzos con verduras e tenreira		Guiso de bacallau con patacas ao forno		Guiso de pescada con arroz		Estufado de pavo con fusilis e verdura	
Froita enteira		logur natural		Froita Enteira		Froita entera		Froita entera	
<b>CENAS</b>									
Ensalada mixta+ tenreira +lácteo		Puré de cabaciña con queixo+ froita		Brocheta de polo con verduras a plancha+ lácteo		Filete rouxo con tomate + froita		Cabaciña a plancha +lácteo	
Día 26		día 27		día 28					
Chícharos con xamón		Crema de zenoria, allo porro e patacas		Grellos con patacas					
Arroz con mexillóns		Tenreira guisada con arroz		Arroz con bacallau e verdura					
logur natural		Froita entera		Froita entera					
Lomo con patacas + froita entera		Puré de verduras+ tortilla francesa+froita entera		Raxo con pementos + lácteo					

