

MAIO 2018 sensible ás verduras crúas

MENÚ PRIMAVERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		DIA 1		DIA 2		DIA 3		DIA 4	
		NON LECTIVO		CREMA DE CENORIAS E PATACAS		TOSTAS DE TOMATE A PRANCHA, ATÚN E ACEITE		GUIZO DE PATACAS CON MEXILLÓNS	
				GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS		BACALLAU CON ARROZ E VERDURA		FILETE DE POLO A PRANCHA CON PATACAS	
				FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL	
CENAS									
				Hamburguesa de pescada+ froita		Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita	
DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10		DIA 11	
ENSALADA DE PASTA		OVOS RECHEOS DE BONITO		EMPANADILLAS DE PAVO		VERDURAS A PRANCHA		CHAMPIÑÓNS AL AJILLO	
PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS		ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS		PAVO AO FORNO CON MACARRÓNS E VERDURAS	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Sándwich de xamon e queixo+ froita		Peixe a prancha+ patatas+ lacteo		Pisto+ lomo a prancha + froita		Salteado de verduras+ filete de pavo+ froita		Salmón+ patatas + lacteo	
DIA 14		DIA 15		DIA 16		DIA 17		DIA 18	
PISTO DE VERDURAS		PURÉ DE CABAZA E CACIÑA		CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		NON LECTIVO		CREMA DE VERDURAS	
SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO		LASAÑA DE CARNE PICADA CON TOMATE		CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS				SALMÓN Á PRANCA CON PATACAS COCIDAS	
FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA				FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Crema de cenoria+ filete de pescada+ froita		Roiños de xamón e queixo+ froita		pisto+ salmón + lacteo				Menestra de verduras con ovo cocido+ froita	
DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24		DIA 25	
MELÓN CON XAMÓN		TOMATE, CEBOLA, QUEIXO FRESCO A PRANCHA		OVO COCIDO CON MAYONESA		PISTO DE VERDURAS		Ensalada rusa	
FIDEÚA DE POLO CON VERDURAS		PESCADA AO FORNO CON PATACAS E VERDURAS		ARROZ CON LURAS		TENREIRA ASADA CON ESPAGUETES E CENORIAS		Pescada ao forno con patatas	
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		Froita enteira	
CENAS									
Filete de polo con tomate a prancha + froita		Hamburguesa de pescada + champiñóns + lácteo		Salteado de verduras+ pavo+lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		sándwich de xamón e queixo + froita	
DIA 28		DIA 29		DIA 30		DIA 31			
MENESTRA DE VERDURAS		Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre)		Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón)		CREMA DE CENORIAS E PATACAS			
Polo ao forno con arroz e verduras		Tortilla de espinacas e champiñóns		Ensalada de garavanzos con xoubas e arroz		GUIZO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS			
Froita enteira		Froita enteira		logur natural		FROITA ENTEIRA			
CENAS									
Lomo a prancha con cabaciña+ froita		Puré de patatas+ peixe a prancha+froita		Guiso tenreira e verduras +lácteo		Hamburguesa de pescada+ froita			



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces



Apio



Mostaza



Granos de sésamo