

# MAIO 2018 - hipocalórico

## MENÚ PRIMAVERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		<b>DIA 1</b>		<b>DIA 2</b>		<b>DIA 3</b>		<b>DIA 4</b>	
		<b>NON LECTIVO</b>		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO. CENORIAS E CEBOLA		TOSTAS DE TOMATE, ATÚN E ACEITE		ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓNS	
				GUIISO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS		BACALLAU CON ARROZ E VERDURA		FILETE DE POLO A PRANCHA CON PATACAS	
				FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL	
<b>CENAS</b>									
				Ensalada mixta+ Hamburguesa de pescada+ froita		Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita	
<b>DIA 7</b>		<b>DIA 8</b>		<b>DIA 9</b>		<b>DIA 10</b>		<b>DIA 11</b>	
ENSALADA DE PASTA		OVOS RECHEOS DE BONITO		EMPANADILLAS DE PAVO		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA		ENSALADA DE TOMATE , LEITUGA, CEBOLA, PATACAS, MILLO E OIVAS	
PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS		ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON VERDURAS		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS		PAVO AO FORNO CON MACARRÓNS E VERDURAS	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
<b>CENAS</b>									
Sándwich de xamon e queixo+ froita		Ensalada mixta+ Peixe a prancha+ lacteo		Pisto+ lomo a prancha + froita		Salteado de verduras+ filete de pavo+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo	
<b>DIA 14</b>		<b>DIA 15</b>		<b>DIA 16</b>		<b>DIA 17</b>		<b>DIA 18</b>	
PISTO DE VERDURAS		PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA		CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		<b>NON LECTIVO</b>		CREMA DE VERDURAS	
SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO		LASAÑA DE VERDURAS		CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS				SALMÓN Á PRANCA CON PATACAS COCIDAS	
FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA				FROITA ENTEIRA	
<b>CENAS</b>									
Crema de cenoria+ filete de pescada+ froita		Sandwich vegetal+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo				Menestra de verduras con ovo cocido+ froita	
<b>Dia 21</b>		<b>DIA 22</b>		<b>DIA 23</b>		<b>DIA 24</b>		<b>DIA 25</b>	
MELÓN CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS		ENSALADA CLÁSICA (leituga, tomate , cebola) CON OVO COCIDO		PISTO DE VERDURAS		Ensalada rusa SEN MAYONESA	
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 patacas	
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		Froita enteira	
<b>CENAS</b>									
Filete de polo con tomate a prancha + froita		Hamburguesa de pescada + tomate + lácteo		Salteado de verduras+ pavo+lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		Espárragos + pescada + froita	
<b>Dia 28</b>		<b>DIA 23</b>		<b>DIA 30</b>		<b>DIA 31</b>			
Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas		Salpición de peixe ( salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre)		Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón)		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO. CENORIAS E CEBOLA			
Polo ao forno con arroz e verduras		Tortilla de espinacas e champiñóns		Ensalada de garavanzos con xoubas e arroz		GUIISO DE TENREIRA CON PATACAS E VERDURAS			
Froita enteira		Froita enteira		logur natural		FROITA ENTEIRA			
<b>CENAS</b>									
pavo a prancha con cabaciña+ froita		Puré de patacas+ peixe a prancha+froita		Ensalada mixta+ tenreira +lácteo		Ensalada mixta+ Hamburguesa de pescada+ froita			



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramucos



Apio



Mostaza



Granos de sésamo