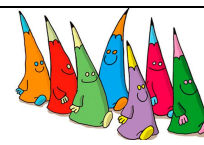


MARZO 2018- hipocalórico

MENÚS OUTONO/INVERNO- 1 AL 19 MARZO

MENÚS PRIMAVERA / VERÁN – 20 AL 23 MARZO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						día 1		día 2	
						Potaxe de garvanzos e verduras		Crema de verduras	
						Tomate natural con xoubas		Polo ao forno con pataca cocida	
						Froita entera		Froita enteira	
CENAS									
						Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Crema de cenoria+ filete de pavo+ froita	
DIA 05		día 6		día 7		día 8		Día 9	
Sopa de peixe(pescada) e verdura		Ensalada morna de cenoria, remolacha e brócoli		Puré de lentellas		Brécol en allada		Verduras con xamón	
Tortilla francesa con espinacas		Carne estufada con patacas guisadas		Guiso de luras con patacas		Filete de bonito con pisto		Estufado de pavo con tallarines e verdura	
Froita enteira		Froita enteira		logur natural		Froita enteira		Froita enteira	
CENAS									
Pavo+ ensalada + 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 12		Día 13		Día 14		Día 15		Día 16	
polo e ensalada de pemento, remolacha e tomate		Menestra de verduras		Puré de patacas		Fabas con verdura		Ensalada do tempo de pataca, tomate, cenoria e cebola	
Lentellas con pataca, xamón e chourizo		Fideuá de carne de tenreira picada e tomate natural		Guiso de salmón con arroz e verduras		Arroz con atún		Fideua de polo con verdura	
laranxa		logur natural		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira	
CENAS									
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	
Día 19		Día 20		día 21		día 22		día 23	
Crema de verduras		Ensalada rusa (sen maionesa)		Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas		Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre)		Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón)	
Pasta de atún con verdura		Pescada ao forno con patacas		Polo ao forno con arroz e verduras		Tortilla de espinacas e champiñóns		Ensalada de garvanzos con xoubas e arroz	
Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		logur natural	
CENAS									
Ensalada mixta+ tenreira +lácteo		pavo+ pisto +lácteo		Filete rouxo con tomate + froita		Cabaciña a prancha +lácteo		Lomo con patacas + froita entera	
<h1 style="font-size: 2em;">VACACIÓNS DE SEMANA SANTA</h1> 									



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramucos



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



MARZO 2018- **hipocalórico**

MENÚS OUTONO/INVERNO- 1 AL 19 MARZO

MENÚS PRIMAVERA / VERÁN – 20 AL 23 MARZO



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre
y sulfitos



Moluscos



Altramuces



Apio



Mostaza



Granos de sésamo