













# NOVIEMBRE 2017

## MENÚ OUTONO/INVERNO- **Aléxico a pesca**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				DIA 1		DIA 2		DIA 3	
						Crema de verduras		Sopa de fideos 	
						Filete de lombo a plancha con ensalada		Cocido galego	
						Froita enteira		logur natural 	
<b>CENAS</b>									
						Ensalada mixta+ tenreira+ lácteo		Puré de cabacía con queixo+ froita	
DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10	
Coliflor en allada		Xudías verdes con taquiños de xamón		Crema de verdura		Chícharos con xamón		Crema de cenoria, allo porro e patacas	
Filete tenreira con ensalada		Ovos cocidos e maionesa		Estufado de pavo con fusillis e verdura 		Filete polo con arroz		Tenreira guisada con arroz	
Froita Enteira		Froita enteira		Froita enteira		logur natural 		Froita enteira	
<b>CENAS</b>									
Brocheta de polo con verduras a plancha+ lácteo		Fileterouxo con tomate + froita		Lasaña de cabacía+lácteo		Lombo con patacas + froita enteira		Puré de verduras+tortilla francesa+froita	
DIA 13		DIA 14		DIA 15		DIA 16		DIA 17	
Grellos con patacas		Potaxe de garavanzos e verduras		Crema de verduras		Sopa de peixe(pescada) e verdura 		Ensalada morna de cenoria, remolacha e brócoli	
Arroz con pavo e verdura		Filete rouxo con tomate 		Polo ao forno con pataca cocida		Tortilla francesa con espinacas 		Carne estufada con patacas guisadas	
Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira	
<b>CENAS</b>									
Raxo con pementos + lácteo		Revolto de cogomelos con xamón+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Crema de cenoria+ filete de pavo+ froita		Rolos de xamón e queixo+ froita	
DIA 20		DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24	
Puré de lentellas		Brécol en allada		Verduras con xamón		Croquetas de polo e ensalada de pemento, remolacha e tomate		Menestra de verduras	
Guiso de luras con patacas		Filete de lombo a plancha con pisto		Estufado de pavo con tallarines e verdura 		Lentellas con pataca, xamón e chourizo		Fideuá de carne de tenreira picada e tomate natural 	
logur natural 		Froita enteira		Froita enteira		laranxa		logur natural 	
<b>CENAS</b>									
Menestra de verduras con ovo cocido+ lácteo		Filete de polo con tomate a plancha + froita		Hamburguesa de tenreira + tomate + lácteo		Salteado de verduras+ pavo+ lácteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita	
Dia 27		DIA 28		DIA 29		DIA 30			
Puré de patacas		Fabas con verdura		Ensalada do tempo de pataca, tomate, cenoria e cebola		Crema de verduras			
Polo con allo verduras		Tortilla francesa con ensalada		Fideuá de polo con verdura 		Filete de lombo a plancha con ensalada			
Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira			
<b>CENAS</b>									
Ovos con piston+ lácteo		Lomo a plancha con cabacía+ froita		Puré de patacas+ salchichas a plancha+froita		Ensalada mixta +tenreira + lácteo			



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces



Apio



Mostaza



Granos de sésamo