















# NOVIEMBRE 2017

## MENÚS OUTONO/INVERNO- **Celiacos**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				DIA 1		DIA 2		DIA 3	
						Crema de verduras		Sopa de fideos	<small>Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo</small>
						Lombo a plancha con ensalada		Cocido galego	
						Froita enteira		logur natural	
<b>CENAS</b>									
						Ensalada mixta+tenreira+lácteo		Pure de cabaciña 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	
Gioso de bacallau con patacas ao forno		Guiso de pescada con arroz		Estufado de pavo con pasta e verdura	<small>Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo</small>	Arroz con mexillóns		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		Filete rouxo con tomate + froita		Cabaciña a plancha +lácteo		Lomo 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 bacallau e verdura		Tomate natural con xoubas		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 zenoria+ 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		Filete polo e ensalada de pemento, remolacha e tomate		Menestra de verduras	
Guiso de luras con patacas		Filete de bonito con pisto		Estufado de pavo con pasta e verdura	<small>Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo</small>	Lentellas con pataca, xamón e chourizo		Pasta de carne de tenreira picada e tomate natural	<small>Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo</small>
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 pescada + tomate + lácteo		Salteado de verduras+ pavo+lacteo		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			
Guiso de salmón con verduras		Arroz con atún		Pasta de polo con verdura	<small>Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo</small>	Lombo a plancha con ensalada			
Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira			
<b>CENAS</b>									
Pescada a plancha con verdura+ lácteo		Lomo a plancha con cabaciña+ froita		Puré de patacas+ peixe 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