






























NOVIEMBRE 2017

MENÚ AUTONO/INVERNO- DIETA BLANDA

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				DIA 1		DIA 2		DIA 3	
						Crema de verduras		Sopa de fideos 	
						Pescada salsa verde  		Garavanzos con verduras e tenreira	
						Froita enteira		logur natural 	
CENAS									
						Ensalada mixta+ tenreira +lácteo		Pure de cabaciña con queixo+ froita	
DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10	
Puré de Cabaciña		Xudías verdes con taquiños de xamón		Crema de verdura		Chícharos con xamón		Crema de cenoria, allo porro e patacas	
Guiso de bacallau con patacas ao forno 		Guiso de pescada con arroz 		Estufado de pavo con fusilis e verdura  		Arroz con mexillóns 		Tenreira guisada con arroz	
Froita Enteira		Froita enteira		Froita enteira		logur natural 		Froita enteira	
CENAS									
Brocheta de polo con verduras a prancha+ lácteo		Filete rouxo con tomate + froita		Cabaciña a prancha +lácteo		Lombo con patacas + froita enteira		Puré de verduras+tortila francesa+froita	
DIA 13		DIA 14		DIA 15		DIA 16		DIA 17	
Menestra de verduras		Potaxe de garavanzos e verduras		Crema de verduras		Sopa de peixe(pescada) e verdura 		Ensalada moma de cenoria, remolacha e brócoli	
Arroz con bacallau e verdura 		Pescada a prancha con ensalada 		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	
CENAS									
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		Crema de cenoria		Verduras con xamón		Polo a prancha e ensalada de pemento, remolacha e tomate		Minestra de verduras	
Guiso de luras con patacas		Bacallau con pisto 		Estufado de pavo con tallarines e verdura  		Lentellas con pataca e verduras		Fideuá de carne de tenreira picada e tomate natural  	
logur natural 		Froita enteira		Froita enteira		laranxa		logur natural 	
CENAS									
Menestra de verduras con ovo cocido+ lácteo		Filete de polo con tomate a prancha + 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			
Filete polo a prancha con cogomelos a prancha 		Pescada al papillote duras 		Fideuá de polo con verdura  		Canelóns de atún con verdura    			
Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira			
CENAS									
Filete tenreira con verdura+ lácteo		Lomo a prancha con cabaciña+ froita		Pure de patacas+ peixe a prancha+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