




















NOVIEMBRE 2017

MENÚ OUTONO/INVERNO- **Hipocalórico**

LUNES		MARTES		MIERCOLES		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		Puré de cabaciña + 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 zenoria, allo porro e patacas	
Guiso de bacallau con patacas ao forno 		Guiso de pescada con arroz 		Estufado de pavo con fusillis 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 ruso con tomate + froita		Cabaciña a prancha+lácteo		Polo con verduras + froita enteira		Puré de verduras+tortila francesa+froita	
DIA 13		DIA 14		DIA 15		DIA 16		DIA 17	
Grelos con patacas		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 		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	
CENAS									
Raxo con pementos + lácteo		Revolto de cogomelos con xamón+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Crema de zenoria+ filete de pavo+ froita		Pescada a prancha + froita	
DIA 20		DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24	
Puré de lentillas		Brécol en allada		Verduras con xamón		Filete de 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 verdura		Lentillas con pataca, xamón e chourizo		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			
Guiso de salmón con verduras 		Arroz con atún 		Fideuá de polo con verdura 		Pescada salsa verde 			
Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira			
CENAS									
Pescada a romana con verdura+ lácteo		Lomo a prancha con cabaciña+ froita		Pure de patacas+ peixe a prancha+froita		Ensalada mixta+tenreira+lácteo			

