
































NOVIEMBRE 2017

MENÚS OUTONO/INVERNO- Sensible as verduras crúas

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				DIA 1		DIA 2		DIA 3	
						Crema de verduras		Sopa de fideos 	
						Canelóns de atún con verdura cocidas    		Codido galego	
						Froita enteira		logur natural 	
CENAS									
						Tenreira a plancha con pistón +lácteo		Pure de cabaciña con queixo+ froita	
DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10	
Coliflor cocida en allada		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 fusillis e verdura cocidas  		Arroz con mexillóns 		Tenreira guisada con arroz	
Froita Enteira		Froita enteira		Froita enteira		logur natural 		Froita enteira	
CENAS									
Brocheta de polo con verduras a plancha+ lácteo		Filete ruso con tomate frito + froita		Lasaña de cabaciña+lácteo		Lombo con patacas + froita enteira		Puré de verduras+tortila francesa+froita	
DIA 13		DIA 14		DIA 15		DIA 16		DIA 17	
Grelas con patacas cocidas		Potaxe de garavanzos e verduras		Crema de verduras		Sopa de peixe(pescada) e verdura 		Cogumelos sautéed con xamón	
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		Rolos de xamón e queixo+ froita	
DIA 20		DIA 21		DIA 22		DIA 23		DIA 24	
Puré de lentellas		Brécol cocida en allada		Verduras cocidas con xamón		Croquetas de polo e patacas cocidas		Menestra de verduras	
Guiso de luras con patacas		Filete de bonito con pisto 		Estufado de pavo con tallarines e verdura cocidas  		Lentellas con pataca, xamón e chourizo		Fideuá de carne de tenreira picada e tomate frito  	
logur natural 		Froita enteira		Froita enteira		laranxa		logur natural 	
CENAS									
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 cocida		Pataca, cocidas alí -oli		Crema de verduras			
Guiso de salmón con verduras cocidas 		Arroz con atún 		Fideuá de polo con verdura cocidas  		Canelóns de atún con verdura    			
Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira			
CENAS									
Pescada a romana con verdura+ lácteo		Lombo a plancha con cabaciña+ froita		Puré de patacas+ peixe a plancha+froita		Tenreira a plancha con pistón +lácteo			



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramucos



Apio



Mostaza



Granos de sésamo