














NOVEMBRO 2017

MENÚS OUTONO/INVERNO- sen lactosa

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
				DIA 1		DIA 2		DIA 3	
						Crema de verduras		Sopa de fideos	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo
						Filete de lombo a prancha con ensalada		Cocido galego	
						Froita enteira		logur natural sen lactosa	
CENAS									
						Ensalada mixta+tenreira+ logur sen lactosa		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		Chicharos 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	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	Arroz con mexillóns		Tenreira guisada con arroz	
Froita Enteira		Froita enteira		Froita enteira		logur natural sen lactosa		Froita enteira	
CENAS									
Brocheta de polo con verduras a prancha+ logur sen lactosa		Filete ruso con tomate + froita		Cabaciña a prancha +leite sen lactosa		Lombo con patacas + froita enteira		Puré de verduras+tortilla francesa+froita	
DIA 13		DIA 14		DIA 15		DIA 16		DIA 17	
Grelas 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 + leite sen lactosa		Revolto de cogomelos con xamón+ froita		Ensalada mixta+ salmón + logur sen lactosa		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		Croquetas de polo e ensalada de pemento, remolacha e tomate		Minestra de verduras	
Guiso de luras con patacas		Filete de bonito con pisto		Estufado de pavo con pasta e verdura	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	Lentellas con pataca, xamón e chourizo		pasta de carne de tenreira picada e tomate natural	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo
logur natural sen lactosa		Froita enteira		Froita enteira		laranxa		logur natural sen lactosa	
CENAS									
Menestra de verduras con ovo cocido+ logur sen lactosa		Filete de polo con tomate a prancha + froita		Hamburguesa de pescada + tomate + leite sen lactosa		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	Pasta sen glute, sen lactosa, sen ovo	Canelóns de atún con verdura	  		
Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira			
CENAS									
Pescada a romana con verdura+ iogur sen lactosa		Lombo a prancha con cabaciña+ froita		Pure de patacas+ peixe a prancha+froita		Ensalada mixta+ tenreira+ leite sen lactosa			

