

NOVEMBRO 2017

MENÚ OUTONO/INVERNO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
				DIA 1		DIA 2		DIA 3	
						Crema de verduras		Sopa de fideos	
						Canelóns de atún con verdura		Cocido galego	
						Froita enteira		logur natural	
CENAS									
						Ensalada mixta+ tenreira +lácteo		Puré de cabacía con queixo+ froita	
DIA 6		DIA 7		DIA 8		DIA 9		DIA 10	
Coliflor en allada		Xudías verdes con taquiño 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 ruso con tomate + froita		Lasaña de cabacía+lácteo		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 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	
CENAS									
Raxo con pementos + lácteo		Revolto de cogomelos con xamón+ froita		Ensalada mixta+ salmón+ lacteo		Crema de cenoria+ 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		Menestra de verduras	
Guiso de luras con patacas		Filete de bonito con pisto		Estufado de pavo con tallarines e verdura		Lentellas con pataca, xamón e chourizo		Fideúa 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		Fideua de polo con verdura		Canelóns de atún con verdura			
Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira		Froita enteira			
CENAS									
Pescada a romana con verdura+ lácteo		Lomo a prancha con cabacía+ froita		Puré 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