






























XUNO 2018 sensible ás verduras crúas MENÚS PRIMAVERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								DIA 1	
								TOSTAS DE TOMATE A PRANCHA, ATÚN E ACEITE	
								BACALLAU CON ARROZ E VERDURA	
								FROITA ENTEIRA	
CENAS									
								Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo	
DIA 4		DIA 5		DIA 6		DIA 7		DIA 8	
GUIZO DE PATACAS CON MEXILLÓNS		ENSALADA DE PASTA	 	OVOS RECHEOS DE BONITO	 	EMPANADILLAS DE PAVO	 	VERDURAS A PRANCHA	
FILETE DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS		PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS		ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS	
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FRESAS,KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		Sándwich de xamon e queixo+ froita		Peixe a prancha+ patacas+ lacteo		Pisto+ lomo a prancha + froita		Salteado de verduras+ filete de pavo+ froita	
DIA 11		DIA 12		DIA13		DIA 14		DIA 15	
CHAMPIÑÓNS AL AJILLO		PISTO DE VERDURAS		PURÉ DE CABAZA E CACIÑA		CREMA FRIA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		CREMA DE VERDURAS	
PAVO AO FORNO CON MACARRÓNS E VERDURAS	 	SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO		LASAÑA DE CARNE PICADA CON TOMATE	  	CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS		SALMÓN Á PRANCA CON PATACAS COCIDAS	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Salmón+ patacas + lacteo		Crema de cenoria+ filete de pescadao+ froita		Roiños de xamón e queixo+ froita		pisto+ salmón + lacteo		Menestra de verduras con ovo cocido+ froita	
Dia 18		DIA 19		DIA 20		DIA 21		DIA 22	
MELÓN CON XAMÓN		TOMATE,CEBOLA, QUEIXO FRESCO A PRANCHA		OVO COCIDO CON MAYONESA		PISTO DE VERDURAS		VACACIÓNS	
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS	 	PESCADA AO FORNO CON PATACAS E VERDURAS		ARROZ CON LURAS	 	TENREIRA ASADA CON ESPAGUETES E CENORIAS	 		
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA			
CENAS									
Filete de polo con tomate a prancha + froita		Hamburguesa de pescada + champiñóns + lácteo		Salteado de verduras+ pavo+lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita			

