


























XUNO 2018- alérxico a pesca

MENÚS PRIMA VERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								DÍA 1	
								TOSTAS DE TOMATE E QUEIXO	
								LURAS CON ARROZ E VERDURA	
								FROITA ENTEIRA	
CENAS									
								Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo	
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓNS		ENSALADA DE PASTA	 	OVOS COCIDO CON MAYONESA		EMPANADILLAS DE PAVO	 	ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA	
FILETE DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS		LOMO A PRANCHA CON VERDURAS		ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON XAMÓN E CHOURIZO		Croquetas de polo e ensalada de pemento	  
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Tortilla francesa+ champiñóns+ froita		Sándwich de xamon e queixo+ froita		Ensalada mixta+ Peixe a prancha+ lacteo		Pisto+ lomo a prancha + froita		Salteado de verduras+ filete de pavo+ froita	
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, PATACAS, MILLO E OIVAS		PISTO DE VERDURAS		PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA		CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS CON PATACAS		CREMA DE VERDURAS	
PAVO AO FORNO CON MACARRÓNS E VERDURAS	 	FILETE DE TENREIRA CON LEITUGA		LASAÑA DE CARNE PICADA CON TOMATE	  	CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS		LOMO A PRANCHA CON PATACAS COCIDAS	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Crema de cenoria+ croquetas+ froita		Roiños de xamón e queixo+ froita		Ensalada mixta + lacteo		Menestra de verduras con ovo cocido+ froita	
Día 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		VACACIÓNS	
MELÓN CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS		ENSALADA CLÁSICA (leituga, tomate, cebola) CON OVO COCIDO		PISTO DE VERDURAS			
FIDEÚA DE POLO CON VERDURAS	 	PAVO 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 tenreira + tomate + lácteo		Salteado de verduras+ pavo+lacteo		Tortilla francesa+ champiñóns+ froita			



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuces



Apio



Mostaza



Granos de sésamo