






















XUNO 2018 - hipocalórico

MENÚ PRIMA VERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								DIA 1	
								TOSTAS DE TOMATE, 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	
ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓNS		ENSALADA DE PASTA		OVOS RECHEOS DE BONITO		EMPADILLAS DE PAVO		ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIAS E CEBOLA	
FILETE DE POLO Á PRANCHA CON PATACAS		PALOMETA AO FORNO CON VERDURAS		ENSALADA DE FABAS CON VERDURA		LENTELLAS CON VERDURAS		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		Ensalada mixta+ Peixe a prancha+ lacteo		Pisto+ lomo a prancha + froita		Salteado de verduras+ filete de pavo+ froita	
DIA 11		DIA 12		DIA 13		DIA 14		DIA 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		SALMÓN CON ARROZ E TOMATE AO FORNO		LASAÑA DE VERDURAS		CARNE DE TENREIRA ESTUFADA CON ARROZ E VERDURAS		SALMÓN Á PRANCHA CON PATACAS COCIDAS	
FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA	
CENAS									
Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Crema de cenoria+ filete de pescado+ froita		Sandwich vegetal+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Menestra de verduras con ovo cocido+ froita	
Dia 18		DIA 19		DIA 20		DIA 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		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 + 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



Altramucos



Apio



Mostaza



Granos de sésamo