






















# XUNO 2018

## MENÚ PRIMAVERA / VERÁN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<b>DIA 1</b>	
								TOSTAS DE TOMATE, ATÚN E ACEITE	
								BACALLAU CON ARROZ E VERDURA	
								FROITA ENTEIRA	
<b>CENAS</b>									
								Filete de pavo+ pisto de verduras+ lacteo	
<b>DIA 4</b>		<b>DIA 5</b>		<b>DIA 6</b>		<b>DIA 7</b>		<b>DIA 8</b>	
ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓNS		ENSALADA DE PASTA		OVOS RECHEOS DE BONITO		EMSPANADILLAS 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 XAMÓN E CHOURIZO		BACALLAU AO FORNO CON PATACAS	
IOGUR NATURAL		FROITA ENTEIRA		FROITA ENTEIRA		FRESAS, KIWI OU LARANXA		FROITA ENTEIRA	
<b>CENAS</b>									
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	
<b>DIA 11</b>		<b>DIA 12</b>		<b>DIA 13</b>		<b>DIA 14</b>		<b>DIA 15</b>	
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 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	
<b>CENAS</b>									
Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Crema de cenoria+ filete de pescadao+ froita		Roños de xamón e queixo+ froita		Ensalada mixta+ salmón + lacteo		Menestra de verduras con ovo cocido+ froita	
<b>Dia 18</b>		<b>DIA 19</b>		<b>DIA 20</b>		<b>DIA 21</b>			
MELÓN CON XAMÓN		ENSALADA DE TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS		ENSALADA CLÁSICA (leituga, tomate, cebola) CON OVO COCIDO		PISTO DE VERDURAS		<b>VACACIÓNS</b>	
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			
<b>CENAS</b>									
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