



MENÚ ABRIL 2018. COMIDAS.

PRIMEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	02/04/18
MARTES	Lentellas con verduras	Polo á prancha con leituga e tomate	Amorodos con zume de laranxa	03/04/18
MÉRCORES	Ensaladilla rusa	Bacallao ó forno con ensalada de tomate	Kiwi	04/04/18
XOVES	Ensalada mixta	Lasaña de carne e verduras	Plátano	05/04/18
VENRES	Puré de verduras	Pescada en salsa de tomate caseira con arroz branco	Iogur ecolóxico	06/04/18
SEGUNDA SEMANA				
LUNS	Crema de verduras	Paella de marisco	Amorodos	09/04/18
MARTES	Garavanzos estofados con verduras	Bonito á prancha con ensalada de leituga	Pera	10/04/18
MÉRCORES	Xudías con xamón	Tortilla de pataca con leituga e tomate	Uvas	11/04/18
XOVES	Ensalada de pasta	Peixe espada ó forno con chícharos e ensalada de leituga	Arroz con leite	12/04/18
VENRES	Minestra de verduras con ovo cocido	Tenreira estofada con arroz	Macedonia de froitas natural	13/04/18
TERCEIRA SEMANA				
LUNS	Caldo galego	Atún á prancha con ensalada de leituga e tomate	Plátano	16/04/18
MARTES	Fabas estofadas con verduras	Revolto de espinacas e gambas	Kiwi	17/04/18
MÉRCORES	Crema de cabaciña	Pescada en salsa verde con arroz	Amorodos	18/04/18
XOVES	Brécol con xoubas e ovo cocido	Fideuá de luras e cogomelos	Natillas caseiras	19/04/18
VENRES	Ensaladilla rusa	Muslo de pavo ó forno con leituga	Macedonia natural	20/04/18
CUARTA SEMANA				
LUNS	Coliflor con bechamel	Guiso de lombo de porco con pataca e verduras	Ameixa	23/04/18
MARTES	Ensalada de arroz	Bacallao á prancha con leituga	Plátano	24/04/18
MÉRCORES	Sopa de pasta	Salmón á prancha con puré de pataca e ensalada de leituga e tomate	Mazá	25/04/18
XOVES	Crema de cenoria	Arroz con ovo e salsa de tomate caseira	Kiwi	26/04/18
VENRES	Lentellas estofadas con verduras	Polo ó allo, pataca cocida con ensalada.	Batido de iogur con amorodos	27/04/18
QUINTA SEMANA				
LUNS	Espagueti con tomate	Luras á romana con ensalada	Amorodos	30/04/18

**ESTE MENÚ PODE SUFRIR LIXEIRAS VARIACIÓNS SEGUNDO NECESIDADES.
ESTÁ SUPERVISADO POLA NUTRICIONISTA ROSA GARCÍA – JUNQUEDA F.**



MENÚ ABRIL 2018. PROPOSTA CEAS.

PRIMEIRA SEMANA				
	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	DATA
LUNS	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	02/04/18
MARTES	Albóndegas de tenreira con verduras e puré de pataca		Iogur	03/04/18
MÉRCORES	Sopa de fideos	Alitas de polo ó forno con cogumelos	Iogur	04/04/18
XOVES	Ovos con arroz e salsa de verduras caseira		Iogur	05/04/18
VENRES	Pasta con tomate e mexillóns		Macedonia de froitas natural	06/04/18
SEGUNDA SEMANA				
LUNS	Guiso de verduras, guisantes e carne magra		Iogur	09/04/18
MARTES	Coello ó forno con verduras e pataca		Iogur	10/04/18
MÉRCORES	Puré de verduras	Pasta con emperador	Iogur	11/04/18
XOVES	Ovos rotos con patacas e ensalada		Froita	12/04/18
VENRES	Cebolas recheas de atún e verduras con pataca		Iogur	13/04/18
TERCEIRA SEMANA				
LUNS	Sopa de fideos	Tortilla de menestra de verduras	Iogur	16/04/18
MARTES	Hamburguesa de tenreira con queixo e ensalada		Iogur	17/04/18
MÉRCORES	Sopa xuliana	Polbo con cachelos á galega	Iogur	18/04/18
XOVES	Arroz con verduras e solombo de porco		Froita	19/04/18
VENRES	Ensalada mixta	Peixe á plancha	Froita asada	20/04/18
CUARTA SEMANA				
LUNS	Pasta ó allo	Ovos revoltos con gambas e perexil	Iogur	23/04/18
MARTES	Guiso de xudías, patacas e coello		Iogur	24/04/18
MÉRCORES	Filete de tenreira á plancha con arroz salvaxe e ensalada de tomate		Iogur	25/04/18
XOVES	Lasaña de verduras, pavo e bechamel con ensalada de folla verde		Iogur	26/04/18
VENRES	Puré de verduras	Sándwich de atún, tomate, queixo, leituga, cebola, pepinillo, espárragos	Froita	27/04/18
QUINTA SEMANA				
LUNS	Caldo de berzas, pataca, alubias e carne magra		Iogur	30/04/18