

PROPOSTAS CEAS PARA O MENÚ DE ABRIL 2017

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	DÍAS
PRIMEIRA SEMANA	LUNS	Sopa de fideos	Tortilla de espinacas con gambas	Iogur.	03
	MARTES	Peituga de pavo a la plancha con arroz con verduras		Piña.	04
	MÉRCORES	Sardinillas con pataca cocida e ensalada variada		Queixo con marmelo.	05
	XOVES	Xamón cocido á prancha con puré de pataca e menestra de verduras.		Iogur.	06
	VENRES	Salteado de polo con verduras e quinoa.		Iogur.	07
A DISFRUTAR DAS VACACIÓNS!!!					
TERCEIRA SEMANA	LUNS	NON LECTIVO			
	MARTES	Raxo de porco á prancha con brócoli con pataca cocida.		Iogur.	18
	MÉRCORES	Sopa de estreliñas con chícharos e cenoira.	Revolto de champiñóns con gambas.	Iogur.	19
	XOVES	Merluza ó forno con pataca e verduras.		Fresas con iogur.	20
	VENRES	Verdel á prancha con ensalada e pataca cocida.		Iogur.	21
CUARTA SEMANA	LUNS	Peituga de pavo á prancha con pisto de verduras con pataca.		Iogur.	24
	MARTES	Canelóns recheos de espinacas e xamón.		Iogur.	25
	MÉRCORES	Albóndigas de peixe branco con verduras e pataca cocida.		Piña con queixo fresco.	26
	XOVES	Tortilla campesina con verduras e pataca e ensalada variada.		Iogur.	27
	VENRES	Arroz tres delicias		Iogur.	28

Propostas elaboradas pola dietista *Montse Vázquez Salgueiro*.