

OUTUBRO 2013

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	DÍAS
PRIMEIRA SEMANA	<i>LUNS</i>				
	<i>MARTES</i>	Espaguetes á carbonara	Filete de bacallao con ensalada	Iogur bebible	1
	<i>MÉRCORES</i>	Crema de xudía, porro e cabacifa	Peituga de pavo con pataca cocida	Queixo con marmelo	2
	<i>XOVES</i>	Lentellas con verduras	Polo asado con guarnición de verdura.	Plátano	3
	<i>VENRES</i>	Puré de verduras.	Churrasco con pataca fritida	Melocotón en almíbar	4
SEGUNDA SEMANA	<i>LUNS</i>	Patacas á rioxana	Lombo de porco adobado con ensalada de tomate	Uvas	7
	<i>MARTES</i>	Revolto de espinacas, gambas e champiñóns	Salmón con puré de pataca	Mousse de chocolate	8
	<i>MÉRCORES</i>	Entrantes quentes	Xamón asado con patacas panadeira	Kiwi	9
	<i>XOVES</i>	Ensalada de pasta.	Pescada en salsa mariñeira	Actimel de fresa e plátano	10
	<i>VENRES</i>	Ensaladilla rusa	Estofado de tenreira con cenoira, chícharos...	Mandarina	11
TERCEIRA SEMANA	<i>LUNS</i>	Pizza	Pescada con ensalada	Iogur	14
	<i>MARTES</i>	Fabas estofadas	Polo ao forno con menestra de verduras	Plátano	15
	<i>MÉRCORES</i>	Ensalada mixta	Arroz con costela.	Flan de ovo	16
	<i>XOVES</i>	Menestra de verduras	Filete ruso con salsa de tomate e pataca	Biscoito de chocolate	17
	<i>VENRES</i>	Potaxe de garabanzos con bacallao	Xamón iork rebozado con ensalada de tomate	Mandarina	18
CUARTA SEMANA	<i>LUNS</i>	Lentellas estofadas con verduras	Filete de tenreira con ensalada.	Kiwi	21
	<i>MARTES</i>	Espaguetes á boloñesa	Salmón con verdura.	Iogur	22
	<i>MÉRCORES</i>	Coliflor refogada con bechamel e ovo cocido	Hamburguesa con pataca fritida.	Uvas	23
	<i>XOVES</i>	Guiso de polbo	Filete de polo con ensalada	Tarta de mazá	24
	<i>VENRES</i>	Caldo galego	Bacallao á vizcaína	Pera	25
QUINTA SEMANA	<i>LUNS</i>	Fideuá de marisco	Costela con pataca cocida e ensalada de tomate	Petit Suisse	28
	<i>MARTES</i>	Sopa de estrelas	Tortilla de pataca con chistorra e ensalada de tomate	Piña en almíbar	29
	<i>MÉRCORES</i>	Xudías con xamón e chourizo..	Merluza á galega	Arroz con leite	30

ESTES MENÚS PODEN SUFRIR VARIACIÓN SEGUNDO NECESIDADES.

A columna sobremesa e a título orientativo, depende da dispoñibilidade das froitas. Procurarase que como mínimo tres días a semana se dispoña de froita do tempo e un ou dous lácteos (iogur, queixo, natillas, etc.)

Menús revisados pola dietista/nutricionista Montse Vázquez Salgueiro.