

MENU ABRIL 2-024

|           | LUNS  |                                 | MARTES  |                                       | MÉRCORES   |                             | XOVES   |                                | VENRES   |                              |  |  |  |  |
|-----------|---|---------------------------------|---|---------------------------------------|--|-----------------------------|---|--------------------------------|--|------------------------------|--|--|--|--|
|           | 01 abril  | Suxerencias de Cea              | 02 abril  | Suxerencias de Cea                    | 03 abril   | Suxerencias de Cea          | 04 abril  | Suxerencias de Cea             | 05 abril   | Suxerencias de Cea           |  |  |  |  |
| 1ª Semana |   |                                 | <b>MINESTRA CON XAMÓN</b>   | ENSALADA DE LEITUGA, NOCES E AGUACATE | <b>LENTELLAS COCIÑADAS CON VERDURAS</b>  | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS | <b>ENSALADA MIXTA</b> (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, ATÚN OU SARDINILLAS OU AGULLA , ESPÁRRAGOS) | GRELLADA DE VERDURAS           | <b>XUDIAS CON OVO RELADO</b> (XUDIAS, OVO COCIDO, CEBOLA, PORRO, TOMATE FRITO)   | TOROS DE TOMATE              |  |  |  |  |
|           |   |                                 | <b>PASTA CON ATÚN</b>   | HAMBURGUESA DE SOIA                   | <b>PEIXE AO FORNO CON ENSALADA</b> (PEIXE , ALLO, PIRIXEL, LIMÓN) (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA)                                    | REVOLTO DE CHÍCHAROS        | <b>TORTILLA DE PATACAS</b>  | LOMBO CON FIDEOS               | <b>TENREIRA CON ARROZ</b>  | HAMBURGUESA DE LEGUMES       |  |  |  |  |
|           |   |                                 | <b>FROITA</b>   | FROITA                                | <b>FROITA</b>  | FROITA                      | <b>FROITA</b>   | <b>FROITA</b>                  | <b>IOGUR</b>   | FROITA                       |  |  |  |  |
|           | 08 abril  | Suxerencias de Cea              | 09 abril  | Suxerencias de Cea                    | 10 abril   | Suxerencias de Cea          | 11 abril  | Suxerencias de Cea             | 12 abril   | Suxerencias de Cea           |  |  |  |  |
| 2ª Semana | <b>BRÓCOLI CON OVO</b>  | ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE | <b>FABADA VEXETAL</b> (FABAS (50%), VERDURAS (50%)CENORIA, XUDIA, PORRO, CEBOLA, PELENTO, ALLO, PIRIXEL)  | ROLOS DE PRIMAVERA DE REPOLO          | <b>COLIFLOR CON CENORIA EN ALLADA</b>  | COUSCOUS DE VERDURAS        | <b>CREMA DE VERDURAS</b> (PATACA, CENORIA, CEBOLA, PORRO, CABACÍN, COLIFLOR, CALDO DE VERDURAS)             | PANINI DE TOMATE E QUEIXO      | <b>ENSALADA VARIADA</b>  | CABACÍN NA FREIDORA DE AIRE  |  |  |  |  |
|           | <b>MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE DADOS DE PAVO CON CENORIA</b>  | PEIXE AO FORNO                  | <b>BACALLAU GRATINADO</b> ( BASE DE PATACA FRITA, POR RIBA TOROS DE TOMATE, POR RIBA BACALLAU SEN PEL E CUBRILO CON MESTURA DE PAN RELADO, ALLO E PEREXIL ) ,COMPLEMENTO ENSALADA                 | HAMBURGUESA DE QUINOA E GARAVANZOS    | <b>PAELLA MIXTA</b> (ARROZ, PESCADA, SALAMÓN, BACALLAU, POTA, MEXILLÓN, CEBOLA, PELENTO, CENORIA, CHÍCHAROS, SALSA DE TOMATE, PELENTO) | OVOS AO PRATO               | <b>ALBÓNDEGAS Á PRIMAVERA, BORNICIÓN PASTA</b>  | PEIXE Á PRANCHA                | <b>PEIXE Á MARINEIRA</b> (PEIXE, MEXILLÓN, CEBOLA, PELENTO, ALLO, PIRIXEL, CALDO DE PEIXE, FARIÑA DE MILLO) <b>BORNICIÓN PATACA COCIDA</b> | ARROZ CON FRIJOLES           |  |  |  |  |
|           | <b>FROITA</b>   | FROITA                          | <b>FROITA</b>   | FROITA                                | <b>FROITA</b>  | FROITA                      | <b>FROITA</b>   | FROITA                         | <b>IOGUR</b>   | FROITA                       |  |  |  |  |
|           | 15 abril  | Suxerencias de Cea              | 16 abril  | Suxerencias de Cea                    | 17 abril   | Suxerencias de Cea          | 18 abril  | Suxerencias de Cea             | 19 abril   | Suxerencias de Cea           |  |  |  |  |
| 3ª Semana | <b>EMPANADA</b>   | WOK DE VERDURAS                 | <b>MINESTRA CON DADOS DE PATACA FRITA</b>   | PAELLA VEXETAL                        | <b>XUDIAS EN SALSA DE TOMATE</b>   | CREMA DE CABACÍN            | <b>CREMA DE CENORIA</b> (CENORIA, PATACA, PORRO, CEBOLA...)   | SOPA DE VERDURAS CON PATACA    | <b>ENSALADA TROPICAL</b> (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, PIÑA, PÉXEGO, ATÚN , MILLO DOCE)  | VERDURA COCIDA               |  |  |  |  |
|           | <b>LENTELLAS CON CARNE E VERDURAS</b> (LENTELLA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PELENTO, PANCETA, CHOURIZO, TOMATE FRITO, ALLO, PIRIXEL, PIMENTÓN)                               | TORTILLA DE PATACA              | <b>POLO ASADO CON ENSALADA</b>  | PEIXE AO VAPOR                        | <b>ARROZ CON CHOUPA</b>  | TORTILLA DE ESPINACAS       | <b>TALLARÍNS DA AVOA CON CHOURIZO, OVO E CHAMPIÑÓNS</b>   | TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO | <b>LOMBO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS</b> (CINTA DE LOMO, CHAMPIÑÓNS, NATA LÍQUIDA, CEBOLA, CALDO DE CARNE, PELENTO) <b>CON ARROZ EN BRANCO</b>  | GARAVANZOS SALTEADOS         |  |  |  |  |
|           | <b>FROITA</b>   | FROITA                          | <b>FROITA</b>   | FROITA                                | <b>IOGUR</b>   | FROITA                      | <b>FROITA</b>   | FROITA                         | <b>FROITA</b>  | FROITA                       |  |  |  |  |
|           | 22 abril  | Suxerencias de Cea              | 23 abril  | Suxerencias de Cea                    | 24 abril   | Suxerencias de Cea          | 25 abril  | Suxerencias de Cea             | 26 abril   | Suxerencias de Cea           |  |  |  |  |
| 4ª Semana | <b>PASTA CON BRÓCOLI, COLIFLOR, CEBOLA POCHADA E BECHAMEL GRATINADA CON QUEIXO</b> ( COLIFLOR COCIDA, BRÓCOLI COCIDA, CEBOLA POCHADA, PASTA COCIDA CON AZAFRÁN, BECHAMEL E QUEIXO RELADO)             | ENSALADA DE PATACA              | <b>ARROZ CON VERDURAS</b> ( ARROZ ,CABACÍN, DENTES DE ALLO, CENORIAS (COCIDAS), PELENTO VERDE E VERMELLO, FEIXÓN VERDE , CHÍCHAROS, CALDO DE VERDURAS, AZAFRÁN MOLIDO, SAL ACEITE DE OLIVA VIRXE) | BONIATO EN LA FREIDORA DE AIRE        | <b>CREMA DE CHÍCHAROS</b> (PATACA, CHÍCHAROS , PORRO, CEBOLA, CALDO DE VERDURAS...)  | ENSALADA VARIADA            | <b>CALDO DE NABIZAS OU GRELO OU DE REPOLO CON FABAS E PATACA</b>  | FERVIDO DE VERDURAS            | <b>BRÓCOLI OU COLIFLOR</b>   | ENSALADA                     |  |  |  |  |
|           | <b>POLO GUISADO Á PRIMAVERA</b> (CEBOLA, CENORIAS, PELENTO VERMELLO, PELENTO VERDE, TOMATE MADURO, CHÍCHAROS, CHAMPIÑÓNS, PELENTO DULCE, CALDO DE VERDURAS ALLO, SAL E PEREXIL ACEITE DE OLIVA VIRXE) | OVOS AO PRATO                   | <b>FILETE DE LIRIO REBOZADO EN FARIÑA CON ENSALADA</b> (LEITUGA, TOMATE, CENORIA RELADA)  | REVOLTO DE OVO CON VERDURIÑAS         | <b>TORTILLA DE PATACA, BORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE</b>  | HAMBURGUESA DE LENTELLAS    | <b>PEIXE Ó FORNO CON BORNICIÓN ENSALADA</b>   | HAMBURGUESA DE GARAVANZOS      | <b>ARROZ CON LURAS E PEIXE</b>   | TORTILLA DE PATACA E CABACÍN |  |  |  |  |
|           | <b>FROITA</b>   | FROITA                          | <b>IOGUR</b>  | FROITA                                | <b>FROITA</b>  | FROITA                      | <b>FROITA</b>   | FROITA                         | <b>FROITA</b>  | FROITA                       |  |  |  |  |
|           | 29 abril  | Suxerencias de Cea              | 30 abril  | Suxerencias de Cea                    | 31 abril   | Suxerencias de Cea          | <b>NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO- GA:00177</b>  |                                |  |                              |  |  |  |  |
| 5ª Semana | <b>ENSALADA CON FROITAS</b>   | WOK DE VERDURAS                 | <b>ENSALADA CON FABAS BRANCAS</b> (LEITUGA, TOMATE, PELENTO ASADO, FABAS BRANCAS, MILLO DOCE, ACEITUNAS E UNAGRETA)   | BRÓCOLI                               |  |                             |   |                                |  |                              |  |  |  |  |
|           | <b>ARROZ MILANESA CON CARNE</b>   | PEIXE AO FORNO                  | <b>PEITUGA DE POLO CON PATACAS FRITAS</b>   | TORTILLA DE PATACA                    |  |                             |   |                                |  |                              |  |  |  |  |
|           | <b>FROITA</b>   | FROITA                          | <b>FROITA</b>   | FROITA                                |  |                             |   |                                |  |                              |  |  |  |  |