MENU SETEMBRO 2.019 A MAGDALENA

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
		Suxerencias de Cea		Suxerencias de Cea	11 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	12 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	13 SETEMBRO	Suxerencias de Cea
2º Semana					ENSALADA (CON UVAS E QUEIXO)	VERDURA COCIDA CON PATACA	COLIFLOR AO VAPOR	BRÓCOLI EN BECHAMEL	XUDÍAS VERDES, PATACA E CENORIA CON OVO RELADO	ENSALADA DE BROTES VERDES CON XERMINADOS DE SOIA E FROITOS SECOS
					PASTA BOLOÑESA CON CARNE DE TENREIRA EN DADOS, CENORIA E SALSA DE TOMATE	TORTILLA FRANCESA	PAELLA DE ZARZUELA DE PEIXES (ARROZ, PESCADA, SALMÓN, BACALAO, POTA, MEXILLÓN, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA, CHÍCHAROS, SALSA DE TOMATE, PEMENTÓN)	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	POLO ASADO	TORTILLA DE PATACA
					IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	16 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	17 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	18 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	19 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	20 SETEMBRO	Suxerencias de Cea
3º Semana	BRÓCOLI	ENSALADA DE TOMATE E PEMENTO	XUDÍAS VERDES QUENTES CON VINAGRETA DE CEBOLA E TOMATE	PEMENTOS ASADOS	ENSALADA DE XOUBAS	GRELLADA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, OVO, CHÍCHAROS E GAMBAS)	BRÓCOLI	ENSALADA DE CORES CON ATÚN (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, PIÑA, PÉXEGO, ATÚN , MILLO DOCE)	SARTENADA DE CABACÍN CON QUEIXO E XAMÓN
	TIBURÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE E CHAMPIÑÓNS	POLO CON PATACA COCIDA	PEITUGA DE POLO Á PEPITORIA	QUINOA CON DADOS DE LOMBO	POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS E OVO COCIDO	MEXILLÓNS CON PATACA	RAXO CON ENSALADA	CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACA	PESCADA EN SALSA LIXEIRA CON MACEDONIA DE VERDURA (PATACA,CENORIA,CHÍCHARO E XUDÍA VERDE)	ARROZ CON VERDURAS E PAVO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	23 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	24 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	25 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	26 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	27 SETEMBRO	Suxerencias de Cea
4º Semana	ENSALADA TROPICAL (CON PIÑA E ATÚN)	ESPAGUETE DE CABACÍN CON CENORIA RELADA E SALSA DE TOMATE	LENTELLAS CON VERDURAS (LENTELLA PARDINA, CALDO BASE, CENORIA, PATACA, CEBOLA, PORRO, PEMENTO, TOMATE FRITO, VIÑO BRANCO, ALLO, PIRIXEL, PEMENTÓN)	ENSALADA DE LEITUGA,COGOMBRO E OLIVAS	CREMA DE PORROS (PORRO,PATACA, CEBOLA, LEITE EVAPORADA)	FERVIDO DE VERDURAS	ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (PASTA VEXETAL, TOMATE, PEMENTO EN CONSERVA, QUEIXO, XAMÓN COCIDO, MILLO DOCE, OLIVAS)	QUINOA CON CABACÍN	MINESTRA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA,MANGO E AMORODOS
	PAVO CON ARROZ Á SICILIANA (SALSA DE TOMATE, BERENXENA, CEBOLA, PEMENTO, ALFABEGA, PEMENTA, ACEITE DE OLIVA VIRXE E SAL)	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO,TORRADA DE PAN CON OLIVADA	PEIXE Á MARIÑEIRA (PEIXE, MEXILÓNS, CEBOLA, PEMENTO, ALLO, PIRIXEL, VIÑO BRANCO, CALDO DE PEIXE, FARIÑA DE MILLO) GORNICIÓN ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	LOMBO CON BONIATO ASADO	RAXO EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS (CINTA DE LOMO, CHAMPIÑÓNS, LEITE EVAPORADA, CEBOLA, CALDO DE CARNE, PEMENTA) CON ARROZ EN BRANCO	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	SALMÓN ,GORNICIÓN ENSALADA	COLIFLOR CON POLO	TORTILLA DE PATACA	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	30 SETEMBRO	Suxerencias de Cea								
5º Semana	ENSALADA VARIADA	GRELLADA DE VERDURAS								
	HAMBURGUESA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA COCIDA								
	IOGUR	FROITA								

NUTRICIONISTA:ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO-NÚMERO DE COLEGIADO:GA 00117