

MENU NORMOCALORICO NOVIEMBRE 2.019

	LÚNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
	4-nov	5-nov	6-nov	7-nov	8-nov					
2ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea	Suxerencia de Cea					
	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA	SOPA DE VERDURAS CON POLO	ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE	LENTELLAS VEXETÁIS	WRAPS DE LEITUGA CON TOMATE, CENORIA, PEMENTO..ETC	ENSALADA DE XOUVAS (LEITUGA,TOMATE, CENORIA, PEMENTO ASADO, OLIVAS, XOUVAS..ETC)	GRELLADA DE VERDURAS
	GUIZO DE TENREIRA CON VERDURITAS , GORNICIÓN PASTA	PEIXE AZUL AO FORNO CON TOMATE E PATACA	PASTA GRATINADA CON QUEIXO , ATÚN, OVO, TOMATE E CABACÍN	KREPS DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	TORTILLA DE PATACA , GORNICIÓN ENSALADA	HAMBURGUESA DE GARAVANZO	PEIXE AO FORNO, GORNICIÓN ENSALADA	OVOS CON ARROZ INTEGRAL	ESCALOPINES DE POLO OU DE PORCO EN SALSA DE VERDURAS CON GORNICIÓN DE ARROZ	PEIXE CON PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov					
3ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
	ENSALADA GREGA CON QUEIXO	BONIATO ASADO CON PATACA ASADA	ENSALADA MEDITERRÁNEA DE PASTA E COMBRO (COGOMBRO,TOMATE, QUEIXO, CEBOLA, OLIVAS NEGRAS E ESPIRALES DE PASTA OU MARGARITAS)	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA	COLIFLOR CON OVO COCIDO	ESPINACAS CON BECHAMEL	CREMA DE CENORIA E CABACÍN (CENORIA, CABACÍN, CEBOLA, SAL E ACEITE DE OLIVA VIRXE)	ENSALADA VARIADA	XUDÍAS VERDES CON CENORIA	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA
	POTAXE DE GARAVANZOS CON BACALLAU	OVOS ESTRELADOS	LURAS REBOZADAS , GORNICIÓN BRÓCOLI	PEIXE AO FORNO	POLO Á CREMA (RUSTRIDO DE CEBOLA, PEMENTO, CENORIA, PEITUGA DE POLO EN DADOS, CHÍCHAROS, CALDO DE POLO, UN POUQUO DE LEITE NO RUSTRIDO), (PARA A SALSA: MAICENA, LEITE, SAL E ACEITE) EN BASE DE ARROZ BRANCO	TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑÓNS	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE CON PATACA E CHÍCHAROS	MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA	LOMBO Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	HAMBURGUESA DE XARDA CON ARROZ
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
	18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov					
4ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
	ENSALADA CON OVO	BROTOS DE BIMÍ	CREMA DE CENORIA	ESCALIBADA E BONIATO ASADO	EMPANADA	ENSALADA DE BROTOS VERDES	ENSALADA DE ARROZ E ATÚN (CENORIA,TOMATE, ARROZ E ATÚN)	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA MORNA DE GARAVANZOS E XUDÍAS VERDES	COGUMELOS CON XAMÓN
	PASTA BOLOÑESA CON CARNE MAGRA	DORADA CON PATACA COCIDA	PEIXE EN SALSA CON MACEDONIA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	POTAXE DE FABAS CON VERDURAS E CARNE	LURAS CON ARROZ	CHULETA DE PORCO Á XARDINEIRA CON PATACA AO VAPOR	REVOLTO DE OVO CON PASTA	TORTILLA DE PATACA , GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	MEXILLÓNS CON PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
	25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov					
5ª Semana	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea					
	ENSALADA DE LEITUGA O CANÓNICOS CON SURIMI, TOMATE, CENORIA E CEBOLA E ALGUNHA FABA BRANCA COCIDA	TOMATE CON QUEIXO E OUREGO NO FORNO	CREMA DE CABAZA E COLIFLOR (CABAZA, COLIFLOR, CEBOLA, APIO EN RAMA, SAL E ACEITE DE OLIVA)	GUACAMOLE CON PALITOS DE CENORIA	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE ESCAROLA	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA, OVO, ATÚN E MILLO DOCE	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA	ENSALADA CAPRESE (TOMATE ,QUEIXO, OLIVAS, ALLO, OUREGO E ACEITE DE OLIVA ..ETC)	CHÍCHAROS CON XAMÓN
	FILETE DE PESCADA Á PRIMAVERA CON PATACA COCIDA	PASTEL DE VERDURAS	ALBÓNDEGAS EN SALSA PRIMAVERA (TOMATE, CHÍCHAROS, CENORIA) CON GORNICIÓN DE ARROZ OU PATACA COCIDA	POLO CON QUINOA	BACALLAU OU FOGONEIRO REBOZADO CON GORNICIÓN DE BRÓCOLI	GUIZO DE POLO CON PATACA	MACARRÓNS CON CARNE DE TENREIRA E CHAMPIÑÓNS (CARNE DE TENREIRA , CHAMPIÑÓN, CEBOLA, CENORIA, TOMATE FRITO, ACEITE DE OLIVA E SAL)	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE	PAVO AO PROVENZAL , CON PATACA (CEBOLA,PORRO, ALLO, CENORIA, PEMENTO VERDE,TOMATE TRITURADO, PEMENTÓN, CHAMPIÑÓNS,VIÑO BRANCO, LOUREIRO, CALDO DE VERDURAS)	CANELÓNS DE VERDURAS
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	