

MENÚ BASAL
NOVIEMBRE 12
CATERING ANTONIO GALLEGO CID S. L.

DÍA	1º PRATO	2º PRATO	SOBREMESA	SUXERENCIAS CENA
5	Potaxe de Lentellas	Bacalao ensalsa con cachelos	Froita	Puré de cenorias/Carne guisada c/ pasta / logur
6	Xudías c/ chorizo	Lomo asado c/ arroz	logur	Pisto de verduras/ Croquetas/ Froita
7	Pasta c/ verduras	Peixe espada á prancha con ensalada	Froita	Crema de cabaza/Tortilla de espárragos/ logur
8	Crema de verduras	San Xacobo c/ patacas	logur	Ensalada de tomate/ Carne ó caldeiro/ Froita
9	Caldo galego	Peituga de Polo prancha c/ patacas	Froita	Acelgas refogadas c/ xamón/ Rapante/ logur
12	Menestra de verduras	Albondigas c/ arroz	logur	Coliflor rebozada/ Arroz mariner/ Froita
13	Fabada	Pescada a romana con ensalada	Froita	Berenxena ó forno/ Milanesa de polo/ logur
14	Sopa de letras	Costela guisada con patacas	piña	Puré de cenorias/ Sandwich de xamón e queixo/ Froita
15	Crema de cenoura	Polo o aliño con ensalada	Froita	Ensalada mixta/ Peixe romana c/ patacas / logur
16	Empanada de xamon e queixo	Abadexo á prancha c/ ensalada	logur	Espinacas c/ bechamel/ Pavo prancha/ Froita
19	Arroz c/ verduras	Merluza á prancha c/ patacas	logur	Ensalada de tomate/ Coello ó forno c/ patacas / Froita
20	Lentellas refogadas	Tortilla de patacas c/ tomate frito	Froita	Ensalada mixta/ Pasta guisada c/ atún / logur
21	Crema de verduras	Polo asado c/ ensalada	Natillas chocolate	Verduras salteadas c/ xamón/Tenera asada / Froita
22	Macarrons con tomate	perca prancha c/ patacas	Froita	Xudías c/ tomate/ Varitas de peixe / logur
23	Coliflor con patacas e allada c/ xamón	Xamón asado c/ patacas	logur	Verduras á prancha/ Revolto de allos ternos/ Froita
26	Crema de calabacín	Lasaña	Froita	Ensalada mixta/ Tortilla de patacas/ logur
27	Arroz a cubana	Hamburguesa de peixe c/ patacas	glupis	Coliflor rebozada/ Xamón asado c/ patacas/ Froita
28	Sopa de pasta	Milanesa de polo c/ ensalada	Froita	Calabacín á prancha/ Peixe ó forno c/ patacas/ logur
29	Crema de verduras	Abadexo en salsa con cachelos	logur	Ensalada de tomate e atún Tortilla de champiñóns/ Froita
30	Potaxe de garbanzos	Tortilla francesa con xamon cocido	Froita	Berenxena prancha/Polo asado c/ patacas / logur



As Froitas do outono (Parte I)...

É importante comprar froita de tempada, xa que é cando se encontra no seu mellor momento en canto a nutrientes e sabor e resulta máis económica.

O figo

O figo é unha froita doce que se pode encontrar durante o final do verán e o comezo do outono. Debido á súa fragilidade, consúmense frescos só durante o outono, aínda que os figos secos son moi típicos en Nadal.

O marmeleiro

O marmeleiro é unha froita propia do outono que se consume unicamente tras a cocción. Por iso, utilízase principalmente para facer marmelada, compota ou o popular doce de marmeleiro.

A Uva

A uva é unha froita rica en antioxidantes da que podemos gozar especialmente durante o outono, a súa mellor época.

O Caqui

O caqui é unha froita tropical propia do outono, sendo moi difícil encontrala fresca noutro momento.

A Granada

A granada é unha froita refrescante e de sabor agri doce que conta cada vez con máis popularidade. Son moitos os seus beneficios para a saúde, entre os que destaca o seu gran contido en antioxidantes.