

DECEMBRO DE 2019

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Crema de brócoli (receita outubro 2019) Polo ó forno con patacas e hortalizas Iogur	3 Sopa de cocido Cocido Froita	4 Ensalada (tomate, olivas e millo) Potaxe de vixilia Iogur	5 Puré de verduras Merluza en salsa verde con patacas cocidas Natillas	6 FESTIVO
9 Coles de Bruselas con xamón Arroz con polo Froita	10 Sopa de verduras Albóndegas con patacas fritas e ensalada Iogur	11 Guisantes con xamón Guiso de peixe (XXXXXX) con patacas (receita Novembro 2019) Macedonia	12 Ensalada mixta Fideos con polo e champiñóns (receita outubro 2019) Iogur	13 Empanada de bonito ou pizza Tortilla de pataca e cabaciña con pisto (ver receita) Petit Suisse
16 Xudías refogadas Paella Froita	17 Sopa de verduras Aliñas de polo con ensalada de tomate Iogur	18 Sopa de estreliñas (receita setembro 2019) Ovos recheos con ensalada Froita	19 Ensalada mixta Marmitako Iogur	20 Langostinos/ameixas Costela ó forno con patacas panaderas, pemento, cebola e cenoria Sobremesa de nadal
23 FESTIVO	24 FESTIVO	25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			

Nota: Nunha dieta normal non se deben exceder os 50g de aceite ó día, o que equivale a cinco culleradas sopeiras. O pan pode ser útil nas comidas que sexan insuficientes en farináceos (patacas, pasta, arroz, etc.) pero adoitan sobrar nas comidas que xa inclúen as fariñas no primeiro prato. Nestes casos é preferible reservalo para outras tomas, como almorzos ou merendas. Se se toma pan a ración non debe exceder os 40-60 g

Tortilla de pataca e cabaciña con pisto de tomate e berenxena

Preparación:

Cortar en láminas finas as patacas e a cabaciña (en cantidades similares). Fritir cun anaco de pemento verde e cebola. Cando todo estea ben pasado, escorrer e mesturar co ovo batido aliñado cun chisco de allo e perexil. Formar a tortilla e reservar.

Pasar a cebola, o pemento verde e a berenxena nun fondo de aceite. Incorporar os tomates, unha folla de loureiro e un pouquiño de caldo de polo ou verduras. Deixar facer.

Verter o pisto por riba da tortilla e achegar ó lume. Deixar un anaco e servir.