



# MENÚ SEN MARISCO

As froitas xunto coas verduras e as hortalizas son alimentos que polas súas propiedades nutricións resultan ser moi beneficiosas para a nosa saúde. Algunhas delas só se poden atopar nesta época do ano, por tanto, a gora é o momento de consumilas. Demostrouse que un consumo elevado de froitas e verduras pode previr un longo de enfermidades.

Hoxe centraremos nas cereixas. A cereixa é unha froita que achega concretamente 60 kilocalorías os 100 gramos de cereixas. Son ricas en vitaminas A, B9 (ácido fólico), C, E, ferro, magnesio e potasio, aínda que se por algo destacan son pola gran cantidade de antioxidantes que teñen. Efecto antiinflamatorio. Axudan a reducir os niveis de ácido úrico. Regulan os ciclos do sono (debido á melatonina que conteñen). Preveñen o estreñimento.

Na primavera enche os teus pratos de cores, elixe sempre alimentos frescos e evita os procesados.

<p><b>Ménú SEN MARISCO</b></p>		<p><b>Mércores 2</b></p> <p>Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Guiso de tenreira con patacas e verduras Froita</p>	<p><b>Xoves 3</b></p> <p>Tostas de tomate, atún e aceite Bacallau con arroz e verduras Froita</p>	<p><b>Venres 4</b></p> <p>Ensalada clásica (leituga, tomate, cebola con ovo cocido) Filete de pito á prancha con patacas Froita</p>
<p><b>Luns 7</b></p> <p>Ensalada de pasta Palometa ao forno con verduras Iogur natural</p>	<p><b>Martes 8</b></p> <p>Ovos recheos de bonito Ensalada de fabas con verduras Froita</p>	<p><b>Mércores 9</b></p> <p>Empanadillas de pavo Lentellas con xamón e chourizo Froita</p>	<p><b>Xoves 10</b></p> <p>Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Bacallau ao forno con patacas Froita</p>	<p><b>Venres 11</b></p> <p>Melón con xamón Fideua de pito con verduras Froita</p>
<p><b>Luns 14</b></p> <p>Pisto de verduras Salmón con arroz e tomate ao forno Froita</p>	<p><b>Martes 15</b></p> <p>Puré de cabaza e cabaciña Lasaña de carne picada con tomate Iogur natural</p>	<p><b>Mércores 16</b></p> <p>Crema fría de allos porros con patacas Pavo ao forno con macarróns e verduras Froita</p>	<p><b>Xoves 17</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>Venres 18</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>Luns 21</b></p> <p>Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Pescada ao forno con patacas e verduras Froita</p>	<p><b>Martes 22</b></p> <p>Pisto de verduras Terneira con espaguetis e cenorias Froita</p>	<p><b>Mércores 23</b></p> <p>Ensalada clásica (leituga, tomate, cebola con ovo cocido) Arroz con luras Iogur natural</p>	<p><b>Xoves 24</b></p> <p>Ensaladilla rusa Pito ao forno con arroz e verduras Froita</p>	<p><b>Venres 25</b></p> <p>Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Pescada ao forno con patacas Froita</p>
<p><b>Luns 28</b></p> <p>Salpicón de peixe (salmón, atún, pemento, olivas, aceite e vinagre) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita</p>	<p><b>Martes 29</b></p> <p>Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón) Ensalada de garavanzos con sardinillas e arroz Iogur natural</p>	<p><b>Mércores 30</b></p> <p>Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Guiso de tenreira con patacas e verduras Froita</p>	<p><b>Xoves 31</b></p> <p>Tostas de tomate, atún e aceite Bacallau con arroz e verduras Froita</p>	