

MENU MAIO 2019

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES					
1-mav.		2-mav.		3-mav.		4-mav.		5-mav.					
1ª Semana					<b>FESTIVO</b>		CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE APIO, MAZÁ, UVAS PASAS, SEMILLAS DE FROITOS SECOS E SALSA DE IOGUR	ENSALADA MIXTA (ATÚN OU XARDA E OVO)	WOK DE VERDURAS SALTEADAS			
	SOPA DE VERDURAS CON PIÑÓN		ENSALADA DE QUINOA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA, TOMATE, OLIVAS, MILLO DOCE, ESPÁRRAGOS E XOUBAS)			FERVIDO DE XUDIÁS VERDES CON PATACA	MINESTRA CON OVO RELADO	ENSALADA DE LEITUGA, LARANXA, GRANA DA E XERMINADOS DE SOIA	FABADA VEXETAL	ARROZ CON CHAMPIÑÓNS	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA VARIADA
	HAMBURGUESA CASEIRA DE TENREIRA CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA		CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON ARROZ	PEIXE O FORNO CON VERDURAS E ARROZ			CARNE MECHADA EN SALSA DE CENORIA	POLO O FORNO CON FIDEO GUISADO	PASTEL DE BACALLAU CON PATACA	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	POLO CON TOMATE FRESCO	LASAÑA CASEIRA DE PORCO E TENREIRA	HAMBURGUESAS DE SOIA CON QUINOA
06-mav		07-mav		08-mav		09-mav		10-mav					
FROITA		FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR					
2ª Semana	13-mav		14-mav		15-mav		16-mav		17-mav				
	CHÍCHAROS CON COGUMELOS E XAMÓN		ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO, CENORIA	EMPANADILLAS DE ATÚN	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E CECINA	ENSALADA TROPICAL (CON PIÑA, PÉXEGO E ATÚN)	GRELLADA DE VERDURAS	SOPA MARAVILLA CON CENORIA	ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE E XERMINADOS DE ALLO		<b>FESTIVO</b>		
	ARROZ CON BACALLAU		POLO CON PATACA	FILETE DE PORCO EN SALSA DE QUEIXO CON BRÉCOL	REVOLTO DE OVO E MACARRÓNS	PAVO CON PASTA	XARDA AO FORNO	TENREIRA ASADA CON PATACAS E VERDURIÑAS	TORTILLA DE PATACA				
IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA					
20-mav		21-mav		22-mav		23-mav		24-mav					
CREMA DE VERDURAS		ENSALADA DE TOMATE CON CENORIA	ENSALADILLA RUSA	ENSALADA DE LOMBARDA E NOCES	FAIXIÑAS DE XAMÓN E QUEIXO	FERVIDO DE VERDURAS	ENSALADA GREGA CON OLIVAS E QUEIXO	CREMA DE CABAZA	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENSALADA DE BROTES VERDES CON AGUACATE			
POLO A PRANCHA CON ENSALADA		PEIXE AZUL Á PRANCHA, PATACA COCIDA	GUIZO DE TENREIRA CON PASTA E VERDURAS	TORTILLA PAISANA	PEIXE O FORNO CON VERDURAS E PATACA	SALMÓN Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	ALBONDIGAS CON ARROZ	OVOS RECHEOS DE ATÚN CON PURÉ DE PATACA	PESCADA EN SALSA VERDE CON VERDURAS E PATACA	CHIPIRÓNS CON GORNICIÓN DE FABAS Á VINAGRETA			
FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA			
4ª Semana	27-mav		28-mav		29-mav		30-mav		31-mav				
	ARROZ 3 DELICIAS		ESCALIBADA	XUDIÁS SALTEADAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E CECINA	SOPA HORTELANA DE VERDURAS E ARROZ	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	CREMA DE COLIFLOR	ENSALADA WALDORF CON APIO E MAZÁ	ENSALADA ARELAS	FERVIDO DE VERDURAS		
	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA		TORTILLA DE PATACA E ESPINACAS	ESPAGUETE CON BOLOÑESA DE POLO	DORADA Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	CHULETA CON PATACA E COGUMELOS	REVOLTO DE CHÍCHAROS CON XAMÓN	SALMÓN A PRANCHA CON ENSALADA	POLO Á PRANCHA CON PATACA	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACA	PEIXE CON QUINOA		
FROITA		FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA			