

MENU NORMOCALORICO XUÑO 2.019

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
1ª Semana	 									
2ª Semana	03-jun	Suxerencia de Cea	04-jun	Suxerencia de Cea	05-jun	Suxerencia de Cea	06-jun	Suxerencia de Cea	07-jun	Suxerencia de Cea
	CHÍCHAROS Á ANDALUZA	ENSALADA DE QUINOA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE	ENSALADA MEDITERRÁNEA	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES CON PASTA INTEGRAL	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE LEITUGA E LARANXA	CREMA DE COLIFLOR	WOK DE VERDURAS SALTEADAS	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE ARROZ, TOMATE FRESCO E XARDA DE LATA
	ESTOFADO DE POLO CON PASTA	PEIXE Á PRANCHA	PALOMETA EN SALSA VERDE CON PATACA	CARNE MECHADA EN SALSA DE CENORIA	FILETE Á NAPOLITANA CON ENSALADA	PASTEL DE BACALLAU CON PATACA	MACARRÓNS CON BOLOÑESA DE TENREIRA MAGRA	PEIXE CON BONIATO ASADO	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA	
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana	10-jun	Suxerencia de Cea	11-jun	Suxerencia de Cea	12-jun	Suxerencia de Cea	13-jun	Suxerencia de Cea	14-jun	Suxerencia de Cea
	LENTELLAS VEXETAIS	ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEMENTO, CENORIA	XUDIAS CON OVO	ENSALADA DE LEITUGA E MANGO	ENSALADA MARIÑEIRA (CON ATÚN, MEXILLÓNS..ETC)	GRELLADA DE VERDURAS	SOPA DE PIÑÓN	CREMA DE CABAZA E GARBANZOS	CREMA DE VERDURAS	TOMATES ASADOS
	PEIXE Ó FORNO CON ENSALADA	QUEIXO DE BURGOS	RAXO Ó FORNO CON PASTA E VERDURAS	REVOLTO DE OVO E MACARRÓNS	SAN XACOBO CON PATACA COCIDA E CENORIA	POLO CON QUINOA	PEIXE A PRANCHA CON PATACA E CHÍCHAROS	HAMBURGUESAS DE SOIA CON GUACAMOLE E RÚCULA	ZORZA DE POLO CON ARROZ SALTEADO CON CHÍCHAROS	PEIXE CON PATACA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	17-jun	Suxerencia de Cea	18-jun	Suxerencia de Cea	19-jun	Suxerencia de Cea	20-jun	Suxerencia de Cea	21-jun	Suxerencia de Cea
	ENSALADA TROPICAL CON ATÚN E PIÑA	ENSALADA DE CENORIA	CREMA MINSTRONE (CON LEGUMES)	ENSALADA DE LOMBARDA E MAZÁ	ENSALADILLA RUSA	FERVIDO DE VERDURAS CON PATATA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA CON AGUACATE	CROASAN RECHEO	ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE
	FIDEO CON PEIXE E MARISCO	PAVO Á PRANCHA, GORNICIÓN QUINOA	PIZZA CASEIRA	TORTILLA PAISANA CON BERENXENA	PESCADA Á ROMANA CON ARROZ E VERDURAS	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	PEITUGA EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS	TORTILLA DE CABACÍN	ESPAGUETE BOLOÑESA	PEIXE CON PATACA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	POSTRE CASEIRO	FROITA
5ª Semana	24-jun	Suxerencia de Cea	25-jun	Suxerencia de Cea	26-jun	Suxerencia de Cea	27-jun	Suxerencia de Cea	28-jun	Suxerencia de Cea
						<h1>FELICES VACACIONES</h1>				