

MENU BASAL XUNIO 2.023

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
1ª Semana	 			 <p>01-jun</p> <p>XUDIAS CON OVO</p> 	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>02-jun</p> <p>SOPA HORTELANA</p>		
				<p>ARROZ Á MILANESA</p> <p>HAMBURGUESA DE LENTELLAS</p>	<p>ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE</p> <p>PESCADA EN SALSA VERDE E PATACAS</p> <p>TORTILLA DE PATACA</p>		
				<p>FROITA</p>	<p>FROITA</p> <p>FROITA</p>		
					<p>Suxerencias de Cea</p>		
2ª Semana	05-jun	06-jun	07-jun	08-jun	09-jun		
	<p>CHÍCHAROS CON XAMÓN</p> <p>POLO ESTUFADO CON PASTA</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>ENSALADA DE ARROZ, TOMATE FRESCO E QUEIXO</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>SOPA DE PIÑON E CENORIA</p> <p>PEIXE A ROMANA CON ENSALADA</p> <p>IOGUR</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>GRELLADA DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE LENTELLAS</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>LENTELLAS ESTUFADAS</p> <p>LOMBO AO FORNO CON GORNICIÓN DE VERDURAS</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>ENSALADA DE QUINOA OU PATACA CON DADOS DE TOMATE E AGUACATE</p> <p>PEIXE Á PRANCHA</p> <p>FROITA</p>	
				<p>PASTA CARBONARA</p> <p>PEIXE Á MARIÑEIRA CON VERDURAS</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA</p> <p>HAMBURGUESAS DE SOIA CON GUACAMOLE E RÚCULA</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>RAGÚ DE TENREIRA CON CHAMPIÑÓNS</p> <p>FROITA</p>	
3ª Semana	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun		
	<p>ENSALADA VARIADA</p> <p>FIDEUÁ DE PEIXE</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>PEMENTOS ASADOS</p> <p>POLO CON PATACA</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>FÁBADA VEXETAL</p> <p>PEITUGA CON ENSALADA</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>ENSALADA VARIADA</p> <p>HAMBURGUESA DE QUINOA E FABAS</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>SOPA DE POLO</p> <p>HAMBURGUESA CON GORNICIÓN DE VERDURAS</p> <p>IOGUR</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>ENSALADA CAMPERA DE PATACA COCIDA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, PEIMENTO, CENORIA</p> <p>QUEIXO DE BURGOS</p> <p>FROITA</p>	
				<p>CREMA DE BRÉCOL</p> <p>PEIXE CON ARROZ</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>ENSALADA DE LEITUGA E AGUACATE</p> <p>FALAFEL</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>FAJITAS DE IORK E QUEIXO</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATACAS E VERDURAS</p> <p>FROITA</p>	
4ª Semana	19-jun	20-jun	21-jun				
	<p>MINESTRA SALTEADA</p> <p>MACARRÓNS CON ATÚN</p> <p>IOGUR</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>PUCHEIRO DE VERDURA, PATACA E POLO</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>PESCADA Á GALEGA CON PATACAS</p> <p>FROITA</p>			<p>Suxerencias de Cea</p> <p>ESPÁRRAGOS TRIGUEROS</p> <p>REVOLTO DE CHÍCHAROS CON XAMÓN</p> <p>FROITA</p>	<p>Suxerencias de Cea</p> <p>CROISSANT RECHEO</p> <p>ALBÓNDEGAS CON ARROZ E VERDURAS</p> <p>FROITA</p>
						<p>ENSALADA DE CENORIA</p> <p>PAVO Á PRANCHA, GORNICIÓN PATACA</p> <p>FROITA</p>	
5ª Semana	<p>FELICES VACACIONES, NOS VEMOS A LA VUELTA</p> <p>NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FDEZ ESCUREDO.GA-00117</p>						