

MENU NORMOCALORICO FEBREIRO 2.019



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
1ª Semana					01-feb	Suxerencias de Cea				
					ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA CON LARANXA E LANGOSTINOS				
					PESCADA CON VERDURAS E PATACA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN				
				FROITA	FROITA					
2ª Semana	04-feb	Suxerencias de Cea	05-feb	Suxerencias de Cea	06-feb	Suxerencias de Cea	07-feb	Suxerencias de Cea	08-feb	Suxerencias de Cea
	ENSALADA MIXTA (CON ATÚN E OVO)	PASTA CON ROMANESCO	CREMA DE CENORIA	ENSALADA CAPRESE CON QUEIXO	GARAVANZOS CON ESPINACAS	COLIFLOR AO VAPOR	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES	MACARRÓNS CON TOMATE	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
	PALOMETA CON MACEDONIA DE VERDURAS	PEITUGA DE PAVO CON PEMENTOS	TENREIRA CON FIDEO E CHICHAROS	MELVA CON PATACAS	PESCADA Á ROMANA CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CENORIA E CEBOLA	REVOLTO DE CHICHAROS E XAMÓN	ARROZ Á MILANESA (CON CARNE PICADA)	LIRIOS CON PATACA	XAMÓN ASADO CON ENSALADA	SALMÓN Á PRANCHA, GORNICIÓN, PATACA COCIDA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
3ª Semana	11-feb	Suxerencias de Cea	12-feb	Suxerencias de Cea	13-feb	Suxerencias de Cea	14-feb	Suxerencias de Cea	15-feb	Suxerencias de Cea
	CHICHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE	SOPA DE PIÑÓN	GRELLADA DE VERDURAS	XUDIAS CON OVO RELADO	ENSALADA DE TOMATE, PIÑA E AGUACATE	FABADA VEXETAL	ENSALADA VARIADA	ENSALADA MEDITERRÁNEA (CON XOUBAS OU ATÚN)	ARROZ CON COGUMELOS
	PEITUGA Á PRANCHA CON PATACA	OVOS REVOLTOS CON VERDURIÑAS	PEIXE Á PRANCHA CON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA	LOMBO CON PATACA COCIDA	ROTTI Ó FORNO CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA, CABACÍN E QUEIXO	PEIXE CON PATACA E PORRO	PASTA CON SEPIA	ESPAGUETE Á CARBONARA	SALPICÓN DE PEIXE
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	18-feb	Suxerencias de Cea	19-feb	Suxerencias de Cea	20-feb	Suxerencias de Cea	21-feb	Suxerencias de Cea	22-feb	Suxerencias de Cea
	CREMA DE CABACÍN	REPOLO CON PATACA	POTAXE DE GARAVANZOS CON NAVICOL	ENSALADA DE TOMATE CON QUINOA	ENSALADA GREGA CON QUEIXO	SOPA DE VERDURAS E LEGUMES	TORTITAS DE IORK E QUEIXO	ENSALADA CON ACEITE DE NOCES E AGUACATE	SOPA DE POLO CON FIDEOS	CHAMPIÑÓNS
	BACALLAU CON ARROZ	POLO Á PRANCHA	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E CEBOLA	REVOLTO DE OVO E ESPINACAS	PEIXE Á ROMANA CON PATACA É CHICHAROS	LASAÑA VEXETAL	ESTUFADO DE TENREIRA CON PASTA E VERDURIÑAS	REVOLTO DE OVO CON CHICHAROS E PATACAS	RAXO A NAPOLITANA CON BRÉCOL E CENORIA	QUINOA CON XARDA
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
5ª Semana	25-feb	Suxerencias de Cea	26-feb	Suxerencias de Cea	27-feb	Suxerencias de Cea	28-feb	Suxerencias de Cea	01-mar	Suxerencias de Cea
	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA DE PEMENTO ASADO E BERENXENA ASADA	ENPANADILLAS DE ATÚN	ENSALADA DE ESCAROLA	ENSALADA MARIÑEIRA (MEXILLÓNS, ATÚN E PAUS DE CANGREXO)	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA	CALDO GALEGO	ENSALADA DE ESCAROLA, UVAS E NOCES	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA DE ESPINACAS E FROITOS VERMELLOS
	PAVO ESTUFADO CON VERDURAS E PATACA	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO	PESCADA EN SALSA DE GAMBAS CON VERDURAS	PEMENTOS RECHEOS DE BRANDADA DE BACALLAU	POLO ASADO CON ARROZ	SALMONETE Á PRANCHA CON PATACA	PEIXE Á ROMANA CON PATACA E VERDURAS	NUGGETS CASEIROS DE POLO CON PEMENTOS	PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	PEIXE CON PATACAS EN SALSA VERDE
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA