

Benvido 2020!

Coas baixas temperaturas necesitamos comer as froitas típicas de tempada e, se é posible, unha peza de cítricos cada día, polo seu alto contido en vitamina C. A vitamina C, ao estimular o noso sistema de defensa, axudaranos a previr os arrefriados ou a reducir a súa duración.

Estamos a empezar o ano con bo pé, pero agora máis que nunca, necesitamos vitaminas e minerais. Por tanto, temos que comer verduras frescas de tempada, por exemplo: col, brócoli, coliflor, espinacas, alcachofas, escarolas, cabazas, nabos... ademais de patacas, cebolas, cenorias... Verduras ricas en vitaminas e minerais que necesitamos durante os meses fríos do ano.

E tampouco temos que esquecer tomar sopas quentes, estofados e pratos de culler.

Feliz Ano Novo!

BASAL

Mércores 8

Brócoli con patacas e ajada
Salmón ao forno con arroz e
verduras salteadas
logur natural

Sopa de verduras
Albóndegas ao xardineiro
Froita enteira

Xoves 9

Espaguetis con salsa de
tomate
Pavo ao forno con ensalada
(leituga, mazá e millo)
Froita enteira

Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

Venres 10

Xudías verdes con xamón
Bacallau guisado con
patacas e chícharos
Froita enteira

Ensalada con frutos secos
Panini de beicon e queixo
Leiteiro

Luns 13

Crema de verduras (cenoria e
allo porro)
Milanesa de pito con
patacas, pementos e
tomate
Froita enteira

Xudías salteadas con xamón
Tosta de pan con atún
Leiteiro

Martes 14

Estofado de fabas con
verduras e arroz
Revolto de ovos e bacallau
Froita enteira

Wok de verduras con tallarines
Calamar á romana con temperado de tomate
Leiteiro

Mércores 15

Coliflor en ajada
Pescada en salsa verde con
patacas cocidas
logur natural

Xudía con patata
Pavo guisado
Froita enteira

Xoves 16

Crema de chícharos con
picatostes
Coello ao forno con arroz e
verduras
Froita enteira

Panaché de verduras
Sépia á prancha con allo e perejil
Leiteiro

Venres 17

Ensalada de pasta de cores
Filete de atún á prancha con
ensalada (leituga, tomate e
cebola)
Froita enteira

Ensalada de tomate, mozzarella e albahaca
Biquini de xamón e queixo
Leiteiro

Luns 20

Crema de verduras (cabaciña e
cabaza)
Lombo de porco ao forno con
arroz e pementos
Froita enteira

Crema de cabaza
Tortilla paisana
Leiteiro

Martes 21

Tosta de sardiñas con tomate
natural
Grellos, ovo cocido, patacas e
chourizo
Froita enteira

Ensalada
Pincho moruno con verduras salteadas
Leiteiro

Mércores 22

Caldo de repolo
Filete de pescada á romana
con patacas cocidas e ensalada
de tomate
logur natural

Sopa juliana
Tosta de pan con queixo fresco
Froita enteira

Xoves 23

Sopa de peixe e estrelas
Ovos escalfados con pisto de
verduras e patacas
Froita enteira

Espinacas con allos
Alitas de pito con puré de patata
Leiteiro

Venres 24

Chícharos con xamón
Canelones de atún e verduras
Froita enteira

Ensalada con aguacate
Pizza vegetal
Leiteiro

Luns 27

Brócoli con patacas en ajada
Pito asado con puré de
patacas e ensalada (leituga,
cenoria e millo)
Froita enteira

Sopa
Salmón á prancha con tomate al forno
Leiteiro

Martes 28

Espinacas con bechamel
gratinada
Guiso de luras con arroz
Froita enteira

Wok vexetal con fideos
Tosta de pan con xamón serrano
Leiteiro

Mércores 29

Lentellas con verduras e
arroz
Tortilla paisana con ensalada
(leituga, tomate e cebola)
logur natural

Ensalada de pasta
Pavo salteado con verduras
Froita enteira

Xoves 30

Sopa de fideos
Cocido (pito, carne, chourizo,
patata, verdura e garavanzos)
Froita enteira

Coliflor salteada
Libritos de lomo con tomatealiñado
Leiteiro

Venres 31

Crema de cenoria
Pescado azul á prancha con
espaguetis ao allo
Froita enteira

Verduras al grill
Crep de pito
Leiteiro