

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!

SEN OVO NI LEITE

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| | | Mércores 8 Brócoli con patacas e ajada Salmón ao forno con arroz e verduras salteadas (*) logur sen lactosa | Xoves 9 (*) Espaguetis sen ovo con salsa de tomate Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e millo) Froita enteira | Venres 10 Xudías verdes con xamón Bacallau guisado con patacas e chícharos Froita enteira |
| Luns 13 (*) Crema de verduras (cenoria e allo porro) (sen leite) (*) Pito ao forno con patacas, pementos e tomate Froita enteira | Martes 14 (*) Estofado de fabas con verduras (sen arroz) (*) Arroz con bacallau Froita enteira | Mércores 15 Coliflor en ajada (*) Pescada ao forno con patacas cocidas (*) logur sen lactosa | Xoves 16 (*) Crema de chícharos (sen leite ni picatostes) Coello ao forno con arroz e verduras Froita enteira | Venres 17 (*) Ensalada de pasta sen ovo Filete de atún á prancha con ensalada (leituga, tomate e cebola) Froita enteira |
| Luns 20 (*) Crema de verduras (cabaciña e cabaza)(sen leite) Lombo de porco ao forno con arroz e pementos Froita enteira | Martes 21 Tosta de sardiñas con tomate natural (*) Grellos, patacas e chourizo (sen ovo cocido) Froita enteira | Mércores 22 Caldo de repolo (*) Pescada ao forno con patacas cocidas e ensalada de tomate (*) logur sen lactosa | Xoves 23 (*) Sopa de peixe e pasta sen ovo (*) Pavo con pisto de verduras e patacas Froita enteira | Venres 24 Chícharos con xamón (*) Pito á prancha con verduras Froita enteira |
| Luns 27 Brócoli con patacas en ajada (*) Pito asado con puré de patacas (sen leite) e ensalada (leituga, cenoria e millo) Froita enteira | Martes 28 (*) Espinacas salteadas con allos Guiso de luras con arroz Froita enteira | Mércores 29 Lentellas con verduras e arroz (*) Lombo ao forno con ensalada (leituga, tomate e cebola) (*) logur sen lactosa | Xoves 30 (*) Sopa de fideos sen ovo Cocido (pito, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos) Froita enteira | Venres 31 (*) Crema de cenoria (sen leite) (*) Pescado azul á prancha con espaguetis sen ovo ao allo Froita enteira |