

MENU MENSUAL

xameira

LUNS 8

Queixo, chourizo e salchichón
Espagueti Boloñesa

Iogur
1,3,8

MARTES 9

Crema de verduras
Peixe con arroz

Froita
4

MÉRCORES 10

Chícharos con xamón
Polo asado con patacas

Froita
8

XOVES 11

Lentellas
Peixe con patacas cocidas

Froita
4

VENRES 12

Ensalada de mexilóns
Polo guisado con arroz

Froita
1,4,8

LUNS 15

Revolto de espinacas
Lombo de porco guisado con pasta
Iogur
1,2,3,8

MARTES 16

Potaxe de garavanzos
Peixe con arroz

Froita
4

MÉRCORES 17

Minestra de verduras con ovo
Peituga de polo con patacas
Froita
1

XOVES 18

Caldo galego
Pescado con patacas o forno

Froita
4

VENRES 19

Sardiñas con tomate
Pavo guisado con pasta
Froita
1,4,8

LUNS 22

Chícharos con xamón
Polo guisado con arroz
Iogur
3,8

MARTES 23

Potaxe de fabas
Tallarines con atún

Froita
1,4

MÉRCORES 24

Brócoli con ovo
Polo asado con patacas

Froita
2

XOVES 25

Crema de verduras
Peixe con arroz

Froita
4

VENRES 26

Ensalada mixta
Tortilla de patacas

Froita
2

LUNS 29

Prato combinado (Pataca, xudías, ovo, chourizo)

Froita
2,3

MARTES 30

Lentellas
Peixe con arroz

Froita
4

MÉRCORES 31

Ensalada mixta
Hamburguesas con patacas fritidas

Froita
1,2,3,5,8



MENU MENSUAL

xameira

*Os alimentos elaborados poden conter os seguintes alérxenos:

1. Glutes
2. Ovo
3. Lácteos
4. Pescado
5. Moluscos
6. Crustáceos
7. Apio
8. Sulfitos
9. Cacahuete
10. Soia
11. Froitos secos
12. Sésamo
13. Mostaza
14. Altramuces

Ingredientes dos pratos que se preparan para o Menú.

Fabada: fabas, pataca, cebola, chourizo, cenoria e allo

Arroz con verduras: xudías, chícharos e cenorias

Tallaríns Boloñesa: carne tenra moída, cebola, allo, champiñóns e tomate fritido

Crema de cenoria: cenoria, pataca e cebola

Lombo rebozado con arroz: lombo de porco rebozado en fariña e ovo, xunto con arroz cocido con allo e cebola.

Caldo de xudías: xudías, patacas, cebola e allo

Sopa de verduras: fideo, apio, cenoria, xudia, chícharos e pataca

Cocido: repolo, patacas, lacón, garavanzos, chourizo e ovo.

Puré de verduras: brécol, cenoria, pataca e cebola

Fideuá con carne; pasta, carne tenra en tacos, cebola, allo tomate natural triturado

Caldo galego: repolo, pataca, fabas

Minestra con ovo: xudia, cenoria, chícharos, coliflor, alcachofa

Redondo: carne tenra do redondo con allo e cebola guisada

Lentellas: lentellas, arroz, cebola, chourizo, cenoria e allo

Luras rebozadas: fariña e ovo fritido

Arroz caldoso: arroz, polo, xudia, cenoria, chícharo e coller

Pisto de cabaciña: cabaciña, pemento roxo e verde, cenoria, cebola, allo, tomate natural triturado.

Potaxe de garavanzo: garavanzo, pataca, chourizo, cenoria, cebola e allo.

Chipirons : chipirón, allo, cebola e viño.

Carne o caldeiro: carne de tenra cocida

Revolto de gambas con espinacas: Huevina, gambas, espinacas, allo e aceite.

Albóndegas guisadas: Albóndegas , allo, cebola.

Costela guisada: costela de porco , cebola e allo

Ensalada mixta: leituga, cenoria, millo, aceituna, espárrago e cebola.

* Os alimentos cociñados o forno van todos con aceite cebola e allo.

