

MENÚ MAIO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

SEMANA 1

1

FESTIVO

2

DÍA NON
LECTIVO

3

FESTIVO

SEMANA 2

6

Crema de verduras
Macarróns á
boloñesa (glute)
Iogur (Lácteos)

7

Revolto de acelgas
e cogomelos (ovo)
Salmón con
minestra de
chícharos e
cenoria(peixe)
Froita

8

Sopa (glute)
Milanesa con puré
de patacas (ovo,
glute, lácteos).
Iogur (lácteos)

9

Empanada
(glute, peixe)
Peixe con
ensalada
(peixe)
Froita

10

Ensalada
variada.
Costela ao forno
con criollo e
patacas
Froita

SEMANA 3

13

Xudías con xamón
Ensalada de pasta
(glute, lácteos,
peixe)
Iogur (Lácteos)

14

Revolto de gulas e
gambas (ovo,
peixe)
Arroz con polo
Froita

15

Crema de cenoria
Guiso de luras
(peixe)
Iogur (Lácteos)

16

Caldo de berzas
Arroz á cubana
(ovo)
Iogur (lácteos)

17

FESTIVO

SEMANA 4

20

Ensalada variada
Pasta con atún
(glute, peixe)
Froita

21

Coliflor gratinada
(lácteos)
Merluza á romana
con ensalada
(peixe, ovo)
Iogur (lácteos)

22

Ensalada de
garavanzos.
Lombo de porco con
ensalada.
Guiso de luras
Froita

23

Chícharos con
xamón.
Fideuá (peixe)
Iogur (lácteos)

24

Crema de
verduras.
Polo ao forno
con patacas.
Froita

SEMANA 5

27

Ensalada de
sardiñas, queixo e
tomate (peixe,
lácteos)
Pasta á carbonara
(glute, lácteos)
Froita

28

Gulas salteadas
(peixe).
Salmón con puré
de patacas
(peixe)
Iogur (lácteos)

29

Garavanzos con
espinacas.
Tortilla de
patacas (ovo).
Froita

30

Lentellas
Peituga de pavo
con ensalada.
Froita

31

Ensaladilla rusa
(peixe, ovo,
lácteos)
Lasaña de carne
(glute)
Iogur (lácteos)

* Información de alérxenos entre paréntese. Adáptase o menú en función das alerxias ou intolerancias de cada usuario/a.

* A froita será de tempada.

* O menú pode variar de forma puntual debido a imprevistos.



O CASTIÑEIRO
CLUB DE LATA