

MENU NORMOCALORICO DECEMBRO 2.019

| | LUNS | | MARTES | | MÉRCORES | | XOVES | | VENRES | |
|-----------|-----------------------------|--|---|---|--|--|--|--|---|----------------------|
| | 02-dic | Suxerencias de Cea | 03-dic | Suxerencias de Cea | 04-dic | Suxerencias de Cea | 05-dic | Suxerencias de Cea | 06-dic | Suxerencias de Cea |
| 1ª Semana | XUDIAS CON OVO | TIMBAL DE TOMATE CON AGUACATE | CREMA DE CENORIA | ESCALIBADA | CHÍCHAROS CON XAMÓN | ENSALADA CON GRANADA | ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS | ENSALADA DE LEITUGA, LARANXA E GRANADA | FESTIVO | |
| | LOMBO Á PRANCHA CON ARROZ | TORTILLA DE PATACA | PESCADA A ROMANA CON ENSALADA | LOMBO EN SALSA DE CENORIA | HAMBURGUESA DE POLO CON PASTA | BERTORELLA CON PATACA COCIDA | TENREIRA ESTUFADA CON PATACA E CHÍCHAROS | TORTILLA DE PATACA E VERDURAS | | |
| | IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | | |
| 2ª Semana | 09-dic | Suxerencias de Cea | 10-dic | Suxerencias de Cea | 11-dic | Suxerencias de Cea | 12-dic | Suxerencias de Cea | 13-dic | Suxerencias de Cea |
| | CREMA DE CABACIÑA | ENSALADA DE COENOS CON ACEITE DE NOCES | ENSALADA MIXTA | ENSALADA DE TOMATE CON XARDA | SOPA DE PASTA E VERDURIÑAS | FERVIDO DE VERDURAS CON BONIATO E OVO COCIDO | PASTA GRATINADA | SOPA DE CENORIA E PATACA | LENTELLAS ESTUFADAS CON CHOURIZO | BRÓCOLI CON PATACA |
| | PEITUGA Á PRANCHA CON PASTA | PEIXE CON PATACA | RAXO Ó FORNO CON ARROZ | ROLLITOS DE PRIMAVERA CON VERDURAS | PALOMETA EN SALSA CON PATACA | | ALBÓNDEGAS CON ENSALADA | ESPAGUETI DE CABACÍN CON CARNE DE POLO | PEIXE CON VERDURIÑAS | TORTILLA FRANCESA |
| FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | |
| 3ª Semana | 16-dic | Suxerencias de Cea | 17-dic | Suxerencias de Cea | 18-dic | Suxerencias de Cea | 19-dic | Suxerencias de Cea | 20-dic | Suxerencias de Cea |
| | MINESTRA SALTEADA | SOPA DE CENORIA CON COUSCOUS | FABADA VEXETAL | ENSALADA DE BROTES VERDES E LARANXA | ENSALADA VARIADA | ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E AGUACATE | CREMA DE COLIFLOR | ENSALADA CON MAZÁ | ENSALADA DE PASTA | ROMANESCO CON PATACA |
| | SALMÓN CON PATACA GUISADA | TOMATES ASADOS RECHEOS DE OVO | POLO O FORNO CON ENSALADA | TORTILLA DE PATACA | FILETE Á PEMENTA CON ARROZ VEXETAL | HAMBURGUESA CASEIRA DE PEIXE, GORNICIÓN PURÉ DE PATACA | PEIXE Á ROMANA CON PATACA | REVOLTO DE OVO, VERDURAS E PATACA | FAXIÑAS DE POLO E VERDURAS | DORADA AO FORNO |
| FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | DOCES DE NADAL | FROITA | |
| 4ª Semana | 23-dic | Suxerencias de Cea | 24-dic | Suxerencias de Cea | 25-dic | Suxerencias de Cea | 26-dic | Suxerencias de Cea | 27-dic | Suxerencias de Cea |
| | LENTELLAS VEXETAIS | ENSALADA DE ESPINACAS, KAKI E QUEIXO | VIEIRAS Á GALEGA | ENSALADA DE BROTES VERDES E LARANXA |  <p>DIA DE NADAL</p> | SOPA DE PIÑÓN | ENSALADA CON AGUACATE | PISTO CON OVO | ENSALADA DE PASTA, TOMATE, QUEIXO, ATÚN E OVO | |
| | POLO ASADO CON ARROZ | CANELÓNS DE VERDURAS | CORDERO ASADO CON PATACA | PEIXE AO FORNO | | BACALLAO COCIDO CON PATACA E COLIFLOR | TORTILLA DE PATACA E VERDURAS | TENREIRA ASADA CON GUARNICIÓN | | |
| FROITA | FROITA | DOCES CASEIROS | FROITA | IOGUR | | FROITA | FROITA | FROITA | | |
| 5ª Semana | 30-dic | Suxerencias de Cea | 31-dic | Suxerencias de Cea |  <p>BOAS FESTAS</p> | | | | | |
| | BRÉCOL GRATINADO | ENSALADA CON GRANADA | LANGOSTINO COCIDO | BERENXENA REBOZADA | | | | | | |
| | CHOCOS CON ARROZ | PESCADO AO FORNO CON QUINOA | SOLOMILLO EN SALSA DE QUEIXO CON GUARNICIÓN | BROCHETA DE CONGRIO E GAMBAS, GORNICIÓN PURÉ DE PATACA | | | | | | |
| FROITA | FROITA | DOCES CASEIROS | FROITA | NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COLEGIADO: GA-000117 | | | | | | |