

MENU NORMOCALORICO FEBREIRO 2.020

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1ª Semana



	03-feb	Suxerencias de Cea	04-feb	Suxerencias de Cea	05-feb	Suxerencias de Cea	06-feb	Suxerencias de Cea	07-feb	Suxerencias de Cea
2ª Semana	ENSALADA MIXTA	BRÓCOLI	CREMA DE CABACÍN	PIPIARRA (TOMATE, PEMENTO E COGOMBRO)	LENTELLAS CON CHOURIZO	ENSALADA CON OLIVAS	MINESTRA SALTEADA	PATACAS AO POBRE	CREMA DE COLIFLOR E CENORIA	ENSALADA VARIADA
	ARROZ Á MILANESA	PEITUGA DE PAVO CON PATACA	CORDON BLUE DE POLO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á ROMANA CON VERDURAS E PATACA	WRAPS DE VERDURAS E HUMUS	LOMBO Á PRANCHA CON PASTA	LIRIOS CON ENSALADA	PALOMETA CON ENSALADA	PASTA CON BOLOÑESA DE LENTELLAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	10-feb	Suxerencias de Cea	11-feb	Suxerencias de Cea	12-feb	Suxerencias de Cea	13-feb	Suxerencias de Cea	14-feb	Suxerencias de Cea
3ª Semana	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	SOPA DE PIÑÓN	ENSALADA VARIADA CON MAZÁ	XUDIAS CON OVO RELADO	GRELLADA DE VERDURAS	POTAXE DE GARAVANZOS CON BERZA	PASTA CON XUDÍAS VERDES	ENSALADA MEDITERRÁNEA	TOMATE CON QUEIXO
	PEITUGA Á PRANCHA CON PATACA	TORTILLA DE MACARRONS	VENTRESCA DE PESCADA CON ENSALADA	POLO ASADO CON ARROZ	TENREIRA CON ARROZ	XOUBAS FRITAS CON PATACA COCIDA	PEIXE Á ROMANA CON VERDURAS, PATACA E CHÍCHAROS	REVOLTO DE OVO E TOMATE	ESPAGUETE CARBONARA	COLIFLOR REBOZADA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	17-feb	Suxerencias de Cea	18-feb	Suxerencias de Cea	19-feb	Suxerencias de Cea	20-feb	Suxerencias de Cea	21-feb	Suxerencias de Cea
4ª Semana	CREMA DE CENORIA	QUINOA CON PIÑA E AGUACATE	ENSALADA GREGA CON QUEIXO	ENSALADA DE RÚCULA	FABADA VEXETAL	COGUMELOS CON XAMÓN	TORTITAS DE IORK E QUEIXO	ENSALADA DE DE LEITUGA, LARANXA E FIGOS OU DÁTILES	SOPA DE POLO CON FIDEO	COLIFLOR
	ARROZ CON BACALLAU	TORTILLA DE QUEIXO	LOMBO ASADO CON PASTA E VERDURIÑAS	BONITO EN ROLIÑOS	PEIXE CON VERDURAS E PATACA	FIDEUÁ DE LOMBO	ESTUFADO DE TENREIRA CON ARROZ	OVOS RECHEOS DE SALMÓN CON PURÉ DE PATACA	RAXO Á NAPOLITANA CON BRÉCOL E CENORIA	CHIPIRONS CON PATACA COCIDA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
	24-feb	Suxerencias de Cea	25-feb	Suxerencias de Cea	26-feb	Suxerencias de Cea	27-feb	Suxerencias de Cea	28-feb	Suxerencias de cea
5ª Semana	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE	SOPA DE COCIDO	GRELLADA DE VERDURAS	PISTO CON OVO	ENSALADA CON AGUACATE	CALDO GALEGO	CHAMPIÑONS CON XAMÓN	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA CON KAKI
	PAVO ESTUFADO CON VERDURIÑAS, GORNICIÓN ENSALADA	MEXILLONS CON ARROZ	COCIDO GALEGO	LURAS CON PATACA COCIDA	PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	REVOLTO DE PATACAS	PESCADA EN SALSA DE GAMBAS	OVOS AO PRATO CON ARROZ	GUIZO DE ATÚN (NO ATÚN VERMELLO) E PATACA	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA