

MENU NORMOCALORICO XANEIRO 2.020

| | LUNS | | MARTES | | MÉRCORES | | XOVES | | VENRES | |
|-----------|-----------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1ª Semana | | | | | 01-ene | Suxerencias de Cea | 02-ene | Suxerencias de Cea | 03-ene | Suxerencias de Cea |
| | | | | | FESTIVO | | MINESTRA CON OVO | ENSALADA VARIADA | CALDO GALEGO CON FABAS | ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE |
| | | | | | | | XAMÓN ASADO CON GORNICIÓN | PEIXE CON QUINOA | PAVO ESTUFADO CON PATACA E CHÍCHARO | SALMÓN CON PATACA COCIDA |
| | | | | IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | | | |
| 2ª Semana | 06-ene | Suxerencias de Cea | 07-ene | Suxerencias de Cea | 08-ene | Suxerencias de Cea | 09-ene | Suxerencias de Cea | 10-ene | Suxerencias de Cea |
| | FESTIVO | | SOPA DE PIÑON | ENSALADA DE TOMATE,PEMENTO E GOGOMBRO | CREMA DE CABACIN | ENSALADA CAMPERA CON PATACA | ENSALADA TROPICAL | ARROZ CON VERDURAS | FABADA VEXETAL | CREMA DE VERDURAS CON PATACA |
| | | | BACALLAU CON ENSALADA | TORTILLA DE ESPINACAS | HAMBURGUESA DE POLO CON ARROZ | PEIXE AO FORNO | GUISO DE TENREIRA CON FIDEO | OVOS RECHEOS DE SALMÓN | PALOMETA EN SALSA CON PATACA E VERDURIÑAS | PEITUGA DE PAVO |
| FROITA | | | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | |
| 3ª Semana | 13-ene | Suxerencias de Cea | 14-ene | Suxerencias de Cea | 15-ene | Suxerencias de Cea | 16-ene | Suxerencias de Cea | 17-ene | Suxerencias de Cea |
| | ENSALADA MIXTA | CREMA DE COLIFLOR | CROQUETAS | VERDURA COCIDA | CHÍCHAROS CON XAMÓN | ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA E MAZÁ | SALTAEADO DE ARROZ CON VERDURIÑAS | ENSALADA DE BROTES VERDES | SOPA XULIANA | XUDIÁS VERDES CON GARAVANZOS E PAVO |
| | PEITUGA Á PRANCHA CON ARROZ | REVOLTO DE OVO,PATACA E PEMENTO | TENREIRA ESTUFADA CON VERDURAS E PATACAS | PEITUGA DE PAVO CON QUINOA | PESCADA CON ENSALADA | DORADA AO FORNO | SAN XACOCO CON ENSALADA | TORTILLA DE PATACA | ESPAGUETE CON ATÚN E COGUMELOS | |
| IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | | |
| 4ª Semana | 20-ene | Suxerencias de Cea | 21-ene | Suxerencias de Cea | 22-ene | Suxerencias de Cea | 23-ene | Suxerencias de Cea | 24-ene | Suxerencias de Cea |
| | MACARRÓNS GRATINADOS | ENSALADA DE LEITUGA E PIÑA | CALDO DE VERDURAS | ENSALADA DE COGOMBRO | ENSALADA MEDITERRÁNEA | GRELLADA DE VERDURAS | POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS | ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA | CREMA DE VERDURAS | ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE |
| | SALMÓN CON XUDIÁS VERDES REDONDAS | TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO | ESTUFADO DE POLO CON ARROZ | PEIXE AZUL AO FORNO CON QUINOA | LOMBO O FORNO CON VERDURIÑAS | PATACA RECHEA DE XAMÓN E VERDURIÑAS | PEIXE CON ENSALADA | POLO AO CHILINDRÓN CON ARROZ | PIZZA DE ATÚN | TORTILLA FRANCESA CON TOROS DE TOMATE |
| | | | | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA |
| 5ª Semana | 27-ene | Suxerencias de Cea | 28-ene | Suxerencias de Cea | 29-ene | Suxerencias de Cea | 30-ene | Suxerencias de Cea | 31-ene | Suxerencias de Cea |
| | ENSALADA VARIADA | ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS Á PRANCHA | CREMA DE BRÉCOL | ENSALADA CON MANGO | CREMA DE VERDURAS | ENSALADA DE ESCAROLA , UVAS E QUEIXO | LENTELLAS VEXETÁIS | ENSALADA VARIADA | ARROZ TRES DELICIAS | ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE |
| | RAXO Á PRANCHA CON PATACA | PEIXE EN SALSA | FIDEUÁ DE PEIXE | TORTILLA DE PATACA | POLO ASADO CON PATACAS | CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON ARROZ | TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA | PEITUGA CON QUINOA | PESCADA CON XUDIA E CENORIA | REVOLTO DE CHÍCHAROS |
| | | | | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA | FROITA |