

MENÚ XUNTA

XUÑO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
ENSALADA TRICOLOR	CREMA DE CABACIÑA	ENSALADA PRIMAVERA CON OVO	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	LENTELLAS ESTUFADAS
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	TORTILLA DE ATÚN	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A ROMANA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
MANDARINA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	ARROZ INTEGRAL	BRECOL O VAPOR CON PATACAS	LEITUGA E TOMATE
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	IOGUR NATURAL	MELOCOTON	MAZA	PERA
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
<i>Xudias verdes con dados de tenreira</i> Lácteo	<i>Brocoli salteado con bacalao e pataca</i> Froita	<i>Lasaña de peixe e espinacas</i> Lácteo	<i>Lombo asado con xardiñeira de verduras e patacas</i> Lácteo	<i>Tortilla de francesa con patacas e verduras</i> Lácteo
10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024
SOPA DE CABELLIN	ENSALADA CON GARAVANZOS	ENSALADILLA CON OVO RELADO	CREMA CAMPEIRA	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	FIDEUA DE POLO	TORTILLA DE PATACA	XARDA A MARIÑEIRA
ARROZ CON VERDURAS	PATACAS ASADAS	PERA	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	BRECOL E CENORIA
IOGUR NATURAL	KIWI	MANDARINA	MAZA	
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
<i>Ensalada de polo</i> Froita	<i>Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña</i> Lácteo	<i>Salmón o fomo con salteado de verduras e patacas</i> Lácteo	<i>Verduras guisadas con dados de lombo</i> Lácteo	<i>Tortilla de berenxena con ensalada de tomate</i> Lácteo
17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024
CREMA DE CABAZA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	XUDIAS CON ALLADA	ENSALADA COMPLETA	ARROZ TRES DELICIAS
POLO AS FINAS HERBAS	XURELO O FORNO	LOMBO ADUBADO	MACARRONS CON CHOURIZO	PESCADA O LIMON
PATACAS GUIADAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	ARROZ INTEGRAL	MELOCOTON	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
PERA	LARANXA	MAZA		IOGUR NATURAL
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
<i>Tortilla francesa con ensalada variada</i> Lácteo	<i>Minestra de verduras con taquiños de tenreira</i> Lácteo	<i>Fideos con lomo e verduras</i> Lácteo	<i>Cabaciña rechea de atún</i> Lácteo	<i>Bacalao a plancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria</i> Froita

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade

Revisado por: Patricia Castán Machio
Diplomada en Dietética y Nutrición Humana
Nº de Colegiada: MAD00388

Patricia Castán