

MENU NORMOCALORICO DECEMBRO 2.020- ALÉRXENOS

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
	01-dic	ALÉRXENOS	02-dic	ALÉRXENOS	03-dic	ALÉRXENOS	04-dic	ALÉRXENOS	04-dic	ALÉRXENOS	
1ª Semana			XUDIAS CON OVO	OVO	CREMA DE CENORIA	LÁCTEOS	CHÍCHAROS CON XAMÓN		ENSALADA MARIÑEIRA OU SOPA DE VERDURAS	MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS, SULFITOS	
			LOMBO Á PRANCHA CON ARROZ		PESCADA A ROMANA CON ENSALADA	PEIXE, GLUTEN E OVO	HAMBURGUESA DE POLO CON PASTA	GLUTEN, OVO E LÁCTEOS	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA E CHÍCHAROS		
			IOGUR	LÁCTEOS	FROITA		FROITA		FROITA		
	07-dic	ALÉRXENOS	08-dic	ALÉRXENOS	09-dic	ALÉRXENOS	10-dic	ALÉRXENOS	11-dic	ALÉRXENOS	
2ª Semana		CREMA DE CABACIÑA	LÁCTEOS	FESTIVO		LENTELLAS		PASTA GRATINADA	GLUTEN, TRAZAS DE OVO E LÁCTEOS	PIZZA OU CREMA DE VERDURAS	GLUTEN, OVO, PEIXE, LÁCTEOS
		PEITUGA Á PRANCHA CON PASTA	GLUTEN E TRAZAS DE OVO			PALOMETA EN SALSA CON PATACA	PEIXE	ALBÓNDEGAS CON ENSALADA OU XUDÍAS VERDES	OVO E LÁCTEOS, TRAZAS DE SÉSAMO, APIO E MOSTAZA	PEIXE CON VERDURIÑAS	PEIXE
		FROITA				FROITA		FROITA		FROITA	
	14-dic	ALÉRXENOS	15-dic	ALÉRXENOS	16-dic	ALÉRXENOS	17-dic	ALÉRXENOS	18-dic	ALÉRXENOS	
3ª Semana		MINESTRA SALTEADA		SOPA DE PIÑON	GLUTEN, TRAZAS DE OVO	ENSALADA MIXTA OU CREMA DE CABACÍN	LÁCTEOS, OVO, PEIXE E TRAZAS DE SULFITOS	CREMA DE COLIFLOR	LÁCTEOS	SOPA DE VERDURAS	OVO
		SALMÓN CON PATACA GUISADA	PEIXE	POLO Ó FORNO CON ENSALADA	SULFITOS	FILETE A PEMENTA CON ARROZ		PEIXE A ROMANA CON PATACA	PEIXE, GLUTEN E OVO	TENREIRA GUISADA CON FIDEO	GLUTEN E TRAZAS DE OVO
		FROITA		FROITA		IOGUR	LÁCTEOS	FROITA		FROITA	FROITA
	21-dic	ALÉRXENOS	22-dic	ALÉRXENOS	23-dic	ALÉRXENOS	24-dic	ALÉRXENOS	25-dic	ALÉRXENOS	
4ª Semana		ENSALADA DE QUEIXO E XOUBAS	SULFITO, LÁCTEOS E PEIXE	CROQUETAS	LÁCTEOS, GLUTEN, OVO	BRÉCOL GRATINADO	LÁCTEOS	VIEIRAS Á GALEGA	MOLUSCOS E GLUTEN	FESTIVO	
		PASTA CON BOLOÑESA DE POLO	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	CHURRASCO CON ENSALADA OU MINESTRA DE VERDURAS	TRAZAS DE SULFITO	POLO AO FORNO CON ARROZ		ROLO DE CARNE RECHEA			
		FROITA		FROITA		FROITA		DOCES CASEIROS			
	28-dic	ALÉRXENOS	29-dic	ALÉRXENOS	30-dic	ALÉRXENOS	31-dic	ALÉRXENOS	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO- Nº COLEGIADO: GA:00117		
5ª Semana		CREMA DE CABAZA	LÁCTEOS	PISTO CON OVO	OVO	EMPANADA	GLUTEN, OVO E LÁCTEOS	LANGOSTINO COCIDO			CRUSTÁCEOS
		BACALAO COCIDO CON PATACA E COLIFLOR	PEIXE	TENREIRA ASADA CON GORNICIÓN		PEIXE ESPADA CON GORNICIÓN	PEIXE	SOLOMBO EN SALSA DE QUEIXO CON GORNICIÓN			
		FROITA		FROITA		FROITA		DOCES CASEIROS			