

MENU NORMOCALORICO XANEIRO 2.021

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES				
1ª Semana	 								01-ene	Suxerencia de cea
									FESTIVO	
2ª Semana	04-ene	Suxerencias de Cea	05-ene	Suxerencia de cea	06-ene	Suxerencias de Cea	07-ene	Suxerencias de Cea	08-ene	Suxerencias de Cea
	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO E MANGO	FESTIVO	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	CREMA DE CABACÍN	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA TROPICAL (CON ATÚN E PIÑA)	CREMA DE VERDURAS CON PATACA
	PESCADA CON PATACA AO VAPOR	REVOLTO DE OVO, PATACA E PEMENTO	POLO ASADO CON ARROZ	PEIXE CON PATACA		PEIXE AO FORNO	PAVO ESTUFADO(CON VERDURAS E LEGUMES)	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	GUIISO TENREIRA CON FIDEO	PEITUGA DE PAVO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA		FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
3ª Semana	11-ene	Suxerencias de Cea	12-ene	Suxerencias de Cea	13-ene	Suxerencias de Cea	14-ene	Suxerencias de Cea	15-ene	Suxerencias de Cea
	ENSALADA MIXTA (ATÚN E OVO)	ENSALADA DE LEITUGA E PIÑA	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	TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	PESCADA CON ENSALADA	DORADA AO FORNO	SAN XACOBO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA	ESPAGUETE CON ATÚN E COGUMELOS	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
4ª Semana	18-ene	Suxerencias de Cea	19-ene	Suxerencias de Cea	20-ene	Suxerencias de Cea	21-ene	Suxerencias de Cea	22-ene	Suxerencias de Cea
	MACARRÓNS GRATINADOS	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS Á PRANCHA	CALDO DE VERDURAS	ENSALADA DE COGOMBRO	ENSALADA MEDITERRÁNEA (CON ATÚN OU XARDA)	GRELLADA DE VERDURAS	FABADA VEGETAL	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
	SALMÓN CON XUDIÁS VERDES REDONDAS	TORTILLA DE PATACA	ESTUFADO DE POLO CON ARROZ	PEIXE AZUL AO FORNO CON QUINOA	LOMBO O FORNO CON VERDURIÑAS	PATACA RECHEA DE XAMÓN E VERDURIÑAS	PALOMETA, ENSALADA	POLO AO CHILINDRÓN CON ARROZ	PIZZA DE ATÚN	TORTILLA DE PATACA E CABAZA CON TOROS DE TOMATE
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
5ª Semana	25-ene	Suxerencia de cea	26-ene	Suxerencias de Cea	27-ene	Suxerencias de Cea	28-ene	Suxerencias de Cea	29-ene	Suxerencias de Cea
	ENSALADA VARIADA	SOPA DE FABAS CON KALE	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA CON MANGO	MINESTRA CON OVO	ENSALADA DE ESCAROLA , UVAS E QUEIXO	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA VARIADA	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
	RAXO Á PRANCHA CON PATACA	GAMBAS A PRANCHA	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
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA