

MENU NORMOCALORICO XANEIRO 2.021- ALÉRXENOS

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES				
1ª Semana								01-ene	Suxerencia de cea	
								FESTIVO		
								FROITA		
	04-ene	ALÉRXENOS	05-ene	ALÉRXENOS	06-ene	ALÉRXENOS	07-ene	ALÉRXENOS	08-ene	ALÉRXENOS
2ª Semana	CREMA DE VERDURAS		SOPA DE VERDURAS		FESTIVO		CREMA DE CABACÍN	LÁCTEOS	ENSALADA TROPICAL (CON ATÚN E PIÑA)	PEIXE E TRAZAS DE SULFITOS
	PESCADA CON PATACA AO VAPOR	PEIXE	POLO ASADO CON ARROZ			PAVO ESTUFADO(CON VERDURAS E LEGUMES)		GUISO TENREIRA CON FIDEO	GLUTEN E TRAZAS DE OVO	
	FROITA		FROITA			FROITA		IOGUR		
	11-ene	ALÉRXENOS	12-ene	ALÉRXENOS	13-ene	ALÉRXENOS	14-ene	ALÉRXENOS	15-ene	ALÉRXENOS
3ª Semana	ENSALADA MIXTA (ATÚN E OVO)	PEIXE, OVO E SULFITOS	CROQUETAS	LÁCTEOS, GLUTEN, OVO	CHÍCHAROS CON XAMÓN	LÁCTEOS	SALTAEADO DE ARROZ CON VERDURIÑAS		SOPA XULIANA	
	PEITUGA Á PRANCHA CON ARROZ		TENREIRA ESTUFADA CON PATACA		PESCADA CON ENSALADA	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	SAN XACOBO CON ENSALADA	GLUTEN, OVO, LÁCTEOS E TRAZAS DE SULFITO	ESPAGUETE CON ATÚN E COGUMELOS	GLUTEN, PEIXE E TRAZAS DE OVO
	FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA	
	18-ene	ALÉRXENOS	19-ene	ALÉRXENOS	20-ene	ALÉRXENOS	21-ene	ALÉRXENOS	22-ene	ALÉRXENOS
4ª Semana	MACARRÓNS GRATINADOS	GLUTEN, LÁCTEOS E TRAZAS DE OVO	CALDO DE VERDURAS		ENSALADA MEDITERRÁNEA (CON ATÚN OU XARDA)	PEIXE E TRAZAS DE SULFITO	FABADA VEGETAL		CREMA DE VERDURAS	
	SALMÓN CON XUDÍAS VERDES REDONDAS	PEIXE E TRAZAS DE SULFITOS	ESTUFADO DE POLO CON ARROZ		LOMBO O FORNO CON VERDURIÑAS		PALOMETA, ENSALADA	PEIXE E TRAZAS DE SULFITOS	PIZZA DE ATÚN	GLUTEN, LÁCTEOS, PEIXE, OVO E TRAZAS DE SULFITOS
	FROITA		FROITA		IOGUR		FROITA		FROITA	
	25-ene	ALÉRXENOS	26-ene	ALÉRXENOS	27-ene	ALÉRXENOS	28-ene	ALÉRXENOS	29-ene	ALÉRXENOS
5ª Semana	ENSALADA VARIADA	SULFITOS	CREMA DE BRÉCOL	LÁCTEOS	MINESTRA CON OVO	OVO	LENTELLAS VEXETÁIS		ARROZ TRES DELICIAS	MOLUSCO, CRUSTÁCEO, PEIXE E OVO
	RAXO Á PRANCHA CON PATACA		FIDEUÁ DE PEIXE	GLUTEN, TRAZAS DE OVO E PEIXE	POLO ASADO CON PATACAS		TORTILLA DE PATACA CON ENSALADA	OVO, TRAZAS DE SULFITO	PESCADA CON XUDIA E CENORIA	PEIXE
	IOGUR		FROITA		FROITA		FROITA		FROITA	