

DIETA E DIABÉTICO

DECEMBRO 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

CREMA DE CHÍCHAROS

ENSALADIÑA DE PASTA S/OVO

COELLO NO SEU XUGO

FILETE DE ATÚN

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

VITALINEA

NON PLÁTANO

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CALDO VEXETAL

CREMA DE VERDURAS

CHÍCHAROS REFOGADOS

PORCO Á PRANCHA

PESCADA Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

ARROZ CON PEMENTOS

↓ PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOM

CON PATACA AO VAPOR

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS REFOGADAS

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

PAVO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

POLO SEN PEL

TENREIRA E POLO COCIDO

PEIXE AZUL Á PRANCHA

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

CON PATACA E VERDURAS

ESPAGUETES AO ALLO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES 22

VENRES

MINESTRA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA

BRÓCOLI REFOGADO

ESPAGUETES REFOGADOS

TENREIRA NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

SALMÓN Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

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