

CELÍACO

DECEMBRO 2022

PASTA SEN GLUTEN

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

CREMA DE CHÍCHAROS
COELLO NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR

ENSALADIÑA DE PASTA S/GLUTEN
FILETE DE ATÚN
CON ENSALADA
FROITA

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CALDO DE REPOLO
PORCO Á PRANCHA
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

CREMA DE VERDURAS
PESCADA Á PRANCHA
PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE
FROITA

CHÍCHAROS REFOGADOS
PESCADA COCIDA
CON PATACA AO VAPOR
FROITA

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ
TORTILLA PAISANA
CON ENSALADA
FROITA

ESPINACAS REFOGADAS
LURAS NO SEU XUGO
CON ARROZ
FROITA

BRÓCOLI REFOGADO
POLO ASADO
CON PATACA E ENSALADA
FROITA

SOPA DE FIDEOS S/GLUTEN
TENREIRA E POLO COCIDO
CON PATACA E VERDURAS
IOGUR

CREMA DE CENORIA
PEIXE AZUL Á PRANCHA
ESPAGUETES S/GLUTEN AO ALLO
FROITA

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES 22

VENRES

MINESTRA DE VERDURAS
TENREIRA NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS
FROITA

GARAVANZOS VEXETAIS
TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓN
CON ENSALADA
IOGUR

BRÓCOLI REFOGADO
SALMÓN Á PRANCHA
CON ARROZ E VERDURAS
FROITA

ESPAGUETES S/GLUTEN C/SALSA DE TOMATE
PAVO NO SEU XUGO
CON ENSALADA
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