

ALERX. OVO

DECEMBRO 2022

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 1	VENRES 2
			CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADIÑA DE PASTA S/GLUTEN S/OVO
			COELLO NO SEU XUGO	FILETE DE ATÚN
			CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA
			IOGUR	FROITA
LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
CALDO DE REPOLO		CREMA DE VERDURAS		CHÍCHAROS REFOGADOS
PORCO Á PRANCHA		PESCADA Á PRANCHA		PESCADA COCIDA
ARROZ CON PEMENTOS		PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE		CON PATACA AO VAPOR
FROITA		FROITA		FROITA
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ	ESPINACAS REFOGADAS	BRÓCOLI REFOGADO	SOPA DE FIDEOS S/GLUTEN	CREMA DE CENORIA
PAVO Á PRANCHA	LURAS NO SEU XUGO	POLO ASADO	TENREIRA E POLO COCIDO	PEIXE AZUL Á PRANCHA
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA E ENSALADA	CON PATACA E VERDURAS	ESPAGUETES S/GLUTEN AO ALLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21	XOVES 22	VENRES
MINESTRA DE VERDURAS	GARAVANZOS VEXETAIS	BRÓCOLI REFOGADO	ESPAGUETES S/GLUTEN C/SALSA DE TOMATE	
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	
FROITA	IOGUR	FROITA	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