

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDÍAS, MILLO E LEGUMES

DECEMBRO 2022

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 1	VENRES 2
			SOPA DO DÍA	ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES
			COELLO NO SEU XUGO	FILETE DE ATÚN
			CON ARROZ	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)
			IOGUR	FROITA
LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
CALDO VEXETAL		CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)		SOPA DO DÍA
PORCO Á PRANCHA		FILETE DE PESCADA Á ROMANA		PESCADA COCIDA
ARROZ CON PEMENTOS		CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE		CON PATACAS AO VAPOR
FROITA		FROITA		FROITA
LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
SOPA DO DÍA	ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA
PAVO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	POLO ASADO	COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura sen garavanzos)	PEIXE AZUL
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON ARROZ	PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria sen millo)		ESPAGUETES AO ALLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21	XOVES 22	VENRES
SOPA DO DÍA	SOPA DE PASTA	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE	
TENREIRA NO SEU XUGO	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS	SALMÓN AO FORNO	PAVO NO SEU XUGO	
CON ARROZ	ENSALADA (tomate, cebola e olivas)	CON ARROZ	ENSALADA (leituga, mazá sen millo)	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	

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