

SEN PEIXE NIN MARISCO

DECEMBRO 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

CREMA DE CHÍCHAROS

ENSALADIÑA DE PASTA S/ATÚN

COELLO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

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

RAXO NO SEU XUGO

PORCO Á PRANCHA

ARROZ CON PEMENTOS

CON 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

CREMA DE CENORIA

TORTILLA PAISANA

RAXO NO SEU XUGO

POLO ASADO

COCIDO (polo, carne, chourizo,
pataca, verdura e garavanzos)

PORCO Á PRANCHA

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

ESPAGUETES AO ALLO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES 22

VENRES

MINESTRA DE VERDURAS

GARAVANZOS VEXETAIS

BRÓCOLI REFOGADO

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

TENREIRA NO SEU XUGO

TORTILLA

RAXO A 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 se r elaborados con materias primas de 1ª calidade