

TURMIX

DECEMBRO 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTE!

COELLO AO FORNO

ARROZ CON VERDURAS

POSTRE

SOPA DE PASTA

FILETE DE ATÚN

CON VERDURAS

POSTRE

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CALDO DE REPOLO

LOMBO DE PORCO

ARROZ CON PEMENTOS

POSTRE

CREMA DE VERDURAS

PESCADA Á PRANCHA

CON PATACA COCIDA E TOMATE

POSTRE

CHÍCHAROS REFOGADOS

PESCADA COCIDA

CON PATACA AO VAPOR

POSTRE

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

TORTILLA PAISANA

CON VERDURAS

POSTRE

ESPINACAS REFOGADAS

GUIISO DE LURAS

CON ARROZ

POSTRE

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

POLO ASADO

CON PATACAS

POSTRE

SOPA DE FIDEOS

TENREIRA E POLO COCIDO

CON PATACA E VERDURAS

POSTRE

CREMA DE CENORIA

PEIXE AZUL

ESPAGUETES AO ALLO

POSTRE

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES 22

VENRES

MINESTRA DE VERDURAS

ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS

POSTRE

AXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PA

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓN!

CON VERDURAS

POSTRE

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SALMÓN Á PRANCHA

CON ARROZ E VERDURAS

POSTRE

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

PAVO NO SEU XUGO

CON VERDURAS

POSTRE

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