

DIETA E DIABÉTICO

FEBREIRO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CHÍCHAROS REFOGADOS

PESCADA Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

↓ PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOM

CON PISTO DE VERDURAS

CON PATACA AO VAPOR

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS REFOGADAS

BRÓCOLI REFOGADO

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

MINISTRA DE VERDURAS

PAVO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

POLO SEN PEL

BACALLAU COCIDO

TENREIRA NO SEU XUGO

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

CON PATACAS E CHÍCHAROS

CON ARROZ E VERDURAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

ESPAGUETES REFOGADOS

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DE PASTA

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

PAVO NO SEU XUGO

SALMÓN Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

PEIXE AZUL Á PRANCHA

TENREIRA E POLO COCIDO

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

ESPAGUETES AO ALLO

CON PATACA E VERDURAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

VITALINEA

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

CREMA DE VERDURAS

COLIFLOR REFOGADA

POLO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

CON ENSALADA

CON PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CHÍCHAROS REFOGADOS

GRELOS CON PATACAS

PESCADA COCIDA

PAVO NO SEU XUGO

CON PATACA AO VAPOR

PASTA REFOGADA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

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