

ALERX. OVO

FEBREIRO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA S/GLUTEN

CHÍCHAROS REFOGADOS

PESCADA Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

VERDURA Á PRANCHA E ENSALADA DE TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

CON PATACA AO VAPOR

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS REFOGADAS

BRÓCOLI REFOGADO

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

MINESTRA DE VERDURAS

PAVO Á PRANCHA

LURAS NO SEU XUGO

POLO ASADO

BACALLAU COCIDO

TENREIRA NO SEU XUGO

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

CON PATACAS E CHÍCHAROS

CON ARROZ E VERDURAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

ESPAGUETES S/GLUTEN C/SALSA DE TOMATE

BRÓCOLI REFOGADO

GARAVANZOS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS S/GLUTEN

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 S/GLUTEN AO ALLO

CON PATACA E VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

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

FROITA

FROITA

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES

XOVES

VENRES

CHÍCHAROS REFOGADOS

GRELOS CON PATACAS

PESCADA COCIDA

PAVO NO SEU XUGO

CON PATACA AO VAPOR

PASTA S/GLUTEN E SALSA DE TOMATE

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