

ALERX. LACTOSA E PROT. DO LEITE

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

1 PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOM

CON PISTO DE VERDURAS

CON PATACA AO VAPOR

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

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

TORTILLA PAISANA

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 CON SALSA DE TOMATE

BRÓCOLI REFOGADO

GARAVANZOS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

PAVO NO SEU XUGO

SALMÓN Á PRANCHA

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓN!

PEIXE AZUL Á PRANCHA

TENREIRA E POLO COCIDO

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

ESPAGUETES AO ALLO

CON PATACA E VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

IOGUR DE SOJA

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 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