

# ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDIÁS, MILLO E LEGUMES

## FEBREIRO 2023

LUNS	MARTES	MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
		CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)	SOPA DE ESTRELIÑAS	SOPA DO DÍA
		FILETE DE PESCADA Á ROMANA	POLO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA
		CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE	CON PATACAS	CON PATACAS AO VAPOR
		FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
SOPA DO DÍA	ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	SOPA DO DÍA	SOPA DO DÍA
PAVO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	POLO ASADO	BACALLAU COCIDO	TENREIRA NO SEU XUGO
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON ARROZ	PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria sen millo)	CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	SOPA DE PASTA	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS
PAVO NO SEU XUGO	SALMÓN AO FORNO	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS	PEIXE AZUL	COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura sen garavanzos)
ENSALADA (leituga, mazá sen millo)	CON ARROZ	ENSALADA (tomate, cebola e olivas)	ESPAGUETES AO ALLO	
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
			CREMA DE VERDURAS	COLIFLOR CON ALLADA
			MILANESA DE POLO	PESCADA COCIDA
			ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)	CON PATACAS COCIDAS
			FROITA	FROITA
LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SOPA DO DÍA	TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL			
PESCADA COCIDA	GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO			
CON PATACAS AO VAPOR				
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