

CELÍACO

XUÑO 2023

PASTA SEN GLUTEN

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS S/GL

PESCADA AO FORNO

ENSALADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARROZ

PATACAS E TOMATE

FROITA

FROITA

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA PASTA S/GLUTEN

ENSALADA CLASICA C/ OVO COCIDO

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA RUSA

COELLO NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

PEITUGA DE POLO

TENREIRA NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

TALLARÍNS S/GL AO ALLO

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

ARROZ E VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

XUDIÁS VERDES CON SALSA DE TOMATE

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLONS

TENREIRA NO SEU XUGO

PALOMETA Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

POLO NO SEU XUGO

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

PATACAS COCIDAS

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES

VENRES

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASA

CREMA DE CHÍCHAROS

MINESTRA DE VERDURAS

OVOS ESCALFADOS

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

LURAS FRITAS(harina de maíz)

ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

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