

ALERX. LACTOSA E PROT. DO LEITE

XUÑO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

CREMA DE VERDURA

PESCADA AO FORNO

PATACAS E TOMATE

FROITA

SOPA XULIANA CON FIDEOS

ENSALADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARROZ

FROITA

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

COELLO NO SEU XUGO

TALLARÍNS AO ALLO

IOGUR DE SOJA

ENSALADA DE PASTA

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

FROITA

ENSALADA CLASICA C/ OVO COCIDO

PEITUGA DE POLO

PATACA COCIDA

FROITA

BRÓCOLI REFOGADO

TENREIRA NO SEU XUGO

ARROZ E VERDURAS

FROITA

ENSALADA RUSA

SALMÓN (á prancha)

LEITUGA E TOMATE

FROITA

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

TENREIRA NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

FROITA

XUDIÁS VERDES CON SALSAS DE TOMATE

PALOMETA Á PRANCHA

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

FROITA

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

TENREIRA NO SEU XUGO

PATACAS COCIDAS

IOGUR DE SOJA

CREMA DE VERDURAS

BACALLAU COCIDO

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

FROITA

ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLONS

POLO NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

FROITA

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES

VENRES

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASA

OVOS ESCALFADOS

ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE

FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

IOGUR DE SOJA

MINISTRA DE VERDURAS

LURAS FRITAS

ARROZ BRANCO

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