

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDIÁS, MILLO E LEGUMES

XUÑO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

CREMA DE VERDURA

SOPA DE FIDEOS

PESCADA AO FORNO

POLO Á PRANCHA

PATACAS E TOMATE

ARROZ

FROITA

FROITA

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

ENSALADA CLASICA C/ OVO

BRÓCOLI AO ALLO

SOPA DO DÍA

COELLO NO SEU XUGO

PESCADA Á ROMANA

PEITUGA DE POLO

TENREIRA ASADA

SALMÓN (á prancha)

TALLARÍNS AO ALLO

ENSALADA (remolacha, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

ARROZ CON VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

ENSALADA DE REMOLACHA, CENORIA E CEBOLA

SOPA DO DÍA

MELÓN CON XAMÓN

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

TENREIRA NO SEU XUGO

PALOMETA

TENREIRA NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

POLO NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

PATACAS AO FORNO E ENSALADA (leituga, tomate, cebola)

PATACAS COCIDAS

ARROZ

PASTA REFOGADA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES

VENRES

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

CREMA DE CENORIA

CREMA DE VERDURAS

PAVO NO SEU XUGO

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

PEIXE Á PRANCHA

ARROZ

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