

RICA EN FIBRA

XUÑO 2023

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES 1

VENRES 2

PISTO DE VERDURAS

SOPA XULIANA CON FIDEOS

PESCADA AO FORNO

ENSALADA DE GARAVANZOS CON SARDIÑAS (sen arroz)

PATACAS E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 5

MARTES 6

MÉRCORES 7

XOVES 8

VENRES 9

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

OVOS RECHEOS DE BONITO

BRÓCOLI AO ALLO

ENSALADA RUSA

COELLO ASADO

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO

TENREIRA ASADA

SALMÓN (á prancha)

TALLARÍNS AO ALLO

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

CON VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 12

MARTES 13

MÉRCORES 14

XOVES 15

VENRES 16

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

MELÓN CON XAMÓN

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS

PALOMETA

LENTELLAS ESTUFADAS CON PATACA E VERDURA

BACALLAU AO FORNO

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

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

CON PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 19

MARTES 20

MÉRCORES 21

XOVES

VENRES

EMPANADILLAS DE PAVO AO FORNO CON ENSALADA (leituga, maza e pasas)

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

MINESTRA DE VERDURAS

OVOS ESCALFADOS

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

PEIXE Á PRANCHA

CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE

CON PATACAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

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