

DIETA E DIABÉTICO

MAIO 2023

LUNS 1

MARTES 2

MÉRCORES 3

XOVES 4

VENRES 5

SOPA DE ESTRELIÑAS CON POLO

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS

PAVO Á PRANCHA

PESCADA Á PRANCHA

ENSALADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARRÓZ

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

PATACAS E TOMATE

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 8

MARTES 9

MÉRCORES 10

XOVES 11

VENRES 12

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA DE PASTA S/OVO

ENSALADA CLASICA S/ OVO

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA RUSA S/MAH. E OVO

TENREIRA NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

PEITUGA DE POLO

COELLO NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

ARROZ E VERDURAS

ALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

TALLARÍNS REFOGADOS

LEITUGA E TOMATE

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

LUNS 15

MARTES 16

MÉRCORES 17

XOVES 18

VENRES 19

ENSALADA DE TOMATES S/ MEXILLONS

CREMA DE VERDURAS

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

POLO NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

PALOMETA Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

ARROZ CON CHÍCHAROS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 22

MARTES 23

MÉRCORES 24

XOVES 25

VENRES 26

CREMA DE TOMATE

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

SOPA DO DÍA

PAVO Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

PEIXE Á PRANCHA

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E PASAS

SALMÓN (á prancha)

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

LUNS 29

MARTES 30

MÉRCORES 31

XOVES

VENRES

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SOPA DE ESTRELIÑAS CON POLO

ENSALADA (tomate, leituga, cebola e olivares)

CARNE NO SEU XUGO

PAVO Á PRANCHA

POLO SEN PEL

MINESTRA REFOGADA

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

ARROZ E VERDURAS

NON PLÁTANO

VITALINEA

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