

CELÍACO

PASTA SEN GLUTEN

MAIO 2023

LUNS 1

MARTES 2

MÉRCORES 3

XOVES 4

VENRES 5

SALPICON DE PEIXE
TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓN!
IOGUR

CREMA DE VERDURA
PESCADA AO FORNO
PATACAS E TOMATE
FROITA

SOPA XULIANA CON FIDEOS S/GL
PASTA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARROZ
FROITA

LUNS 8

MARTES 9

MÉRCORES 10

XOVES 11

VENRES 12

BRÓCOLI REFOGADO
TENREIRA NO SEU XUGO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

ENSALADA PASTA S/GLUTEN
PESCADA Á PRANCHA
ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)
FROITA

ENSALADA CLASICA C/ OVO COCIDO
PEITUGA DE POLO
PATACA COCIDA
FROITA

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS
COELLO NO SEU XUGO
TALLARÍNS S/GL AO ALLO
IOGUR

ENSALADA RUSA
SALMÓN (á prancha)
LEITUGA E TOMATE
FROITA

LUNS 15

MARTES 16

MÉRCORES 17

XOVES 18

VENRES 19

ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLON
POLO NO SEU XUGO
PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA
FROITA

CREMA DE VERDURAS
BACALLAU COCIDO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS
FROITA

KUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE
ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS
PALOMETA Á PRANCHA
LEITUGA, TOMATE E CEBOLA
ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE
FROITA

LUNS 22

MARTES 23

MÉRCORES 24

XOVES 25

VENRES 26

CREMA DE TOMATE
TORTILLA PAISANA
ENSALADA (tomate, leituga e cebola)
FROITA

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E
TENREIRA NO SEU XUGO
PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA
FROITA

MINISTRA DE VERDURAS
LURAS FRITAS(harina de maíz)
ARROZ BRANCO
FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS
PEITUGA, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ
IOGUR

SOPA DO DÍA S/GL
SALMÓN (á prancha)
PATACAS COCIDAS
FROITA

LUNS 29

MARTES 30

MÉRCORES 31

XOVES

VENRES

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
CARNE NO SEU XUGO
MINISTRA REFOGADA
FROITA

SALPICON DE PEIXE
TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓN!
ESPINACAS E CHAMPIÑÓN
IOGUR

ENSALADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
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