

ALERX. OVO

MAIO 2023

LUNS 1

MARTES 2

MÉRCORES 3

XOVES 4

VENRES 5

SALPICÓN DE PEIXE S/OVO

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS S/GL

PAVO Á PRANCHA

PESCADA AO FORNO

ALMORADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARROZ

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

PATACAS E TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 8

MARTES 9

MÉRCORES 10

XOVES 11

VENRES 12

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA DE PASTA S/GL 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

ALMORADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

TALLARÍNS S/GL AO ALLO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 15

MARTES 16

MÉRCORES 17

XOVES 18

VENRES 19

ENSALADA DE TOMATES CON MEXILLÓN

CREMA DE VERDURAS

KUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE: ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

POLO NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

PALOMETA Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

ARROZ CON CHÍCHAROS E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 22

MARTES 23

MÉRCORES 24

XOVES 25

VENRES 26

SALMOREJO

ALMORADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

SOPA DO DÍA S/GL

PAVO Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

LURAS FRITAS

PEITUGA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E CEBOLA

SALMÓN (á prancha)

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA S/GL REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 29

MARTES 30

MÉRCORES 31

XOVES

VENRES

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SALPICÓN DE PEIXE S/OVO

ALMORADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco)

CARNE NO SEU XUGO

PAVO Á PRANCHA

POLO AO FORNO

MINESTRA REFOGADA

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

ARROZ E VERDURAS

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