

ALERX. LACTOSA E PROT. DO LEITE

MAIO 2023

LUNS 1

MARTES 2

MÉRCORES 3

XOVES 4

VENRES 5

SALPICÓN DE PEIXE

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

ENSALADA DE GARAVANZOS CON XOUBAS E ARRÓZ

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

PATACAS E TOMATE

IOGUR DE SOJA

FROITA

FROITA

LUNS 8

MARTES 9

MÉRCORES 10

XOVES 11

VENRES 12

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA DE PASTA

ENSALADA CLASICA C/ OVO COCIDO

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA RUSA

TENREIRA NO SEU XUGO

PESCADA Á ROMANA

PEITUGA DE POLO

COELLO NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

ARROZ E VERDURAS

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

TALLARÍNS AO ALLO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

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

OVOS ESCALFADOS

PASTA 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

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

MINESTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

SOPA DO DÍA

TORTILLA PAISANA

TENREIRA NO SEU XUGO

LURAS FRITAS

PEITUGA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E CEBOLA

SALMÓN (á prancha)

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOJA

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

LUNS 29

MARTES 30

MÉRCORES 31

XOVES

VENRES

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SALPICÓN DE PEIXE

ENSALADA (tomate, leituga, cebola e olivares)

TORTILLA DE PATACA

POLO AO FORNO

CARNE NO SEU XUGO

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

ARROZ E VERDURAS

MINESTRA REFOGADA

FROITA

IOGUR DE SOJA

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