

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDIÁS, MILLO E LEGUMES

MAIO 2023

LUNS 1

MARTES 2

MÉRCORES 3

XOVES 4

VENRES 5

SALPICÓN (salmón, mexilóns e patacas)

CREMA DE VERDURA

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

PESCADA AO FORNO

POLO Á PRANCHA

PATACAS E TOMATE

ARROZ

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 8

MARTES 9

MÉRCORES 10

XOVES 11

VENRES 12

BRÓCOLI AO ALLO

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

ENSALADA CLASICA C/ OVO

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

SOPA DO DÍA

TENREIRA ASADA

PESCADA Á ROMANA

PEITUGA DE POLO

COELLO NO SEU XUGO

SALMÓN (á prancha)

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA (remolacha, cenoria e cebola)

PATACA COCIDA

TALLARÍNS AO ALLO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 15

MARTES 16

MÉRCORES 17

XOVES 18

VENRES 19

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

CREMA DE VERDURAS

SOPA DO DÍA

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E PASAS

POLO NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

PALOMETA

PAVO NO SEU XUGO

PASTA REFOGADA

ARROZ

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

ARROZ

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 22

MARTES 23

MÉRCORES 24

XOVES 25

VENRES 26

CREMA DE TOMATE

ENSALADA DE REMOLACHA, CENORIA E CEBOLA

CREMA DE VERDURAS

CREMA DE CENORIA

SOPA DO DÍA

PAVO Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

PEIXE Á PRANCHA

POLO NO SEU XUGO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZ

SALMÓN (á prancha)

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA 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 (salmón, mexilóns e patacas)

ENSALADA (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)

CARNE NO SEU XUGO

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

POLO AO FORNO

PASTA REFOGADA

ARROZ CON 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