

SEN PEIXE NIN MARISCO

MAIO 2023

LUNS 1

MARTES 2

MÉRCORES 3

XOVES 4

VENRES 5

SOPA DE ESTRELIÑAS CON POLO

CREMA DE VERDURA

SOPA XULIANA CON FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

PAVO Á PLANCHA

POLO Á PRANCHA

ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

PATACAS E TOMATE

ARROZ

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 8

MARTES 9

MÉRCORES 10

XOVES 11

VENRES 12

BRÓCOLI REFOGADO

ENSALADA DE PASTA S/ATÚN

ENSALADA CLÁSICA S/ATÚN

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

ENSALADA RUSA S/ATÚN

TENREIRA NO SEU XUGO

PAVO Á PRANCHA

PEITUGA DE POLO

COELLO NO SEU XUGO

RAXO Á PRANCHA

ARROZ E VERDURAS

ENSALADA (remolacha, millo, 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 TOMATES S/
MEXILLONS

CREMA DE VERDURAS

XUDÍAS VERDES CON SALSAS DE
TOMATE

ENSALADA CON LEITUGA, MAZÁ E
PASAS

POLO NO SEU XUGO

RAXO Á PRANCHA

PAVO Á PRANCHA

OVOS ESCALFADOS

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIAS

LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

ARROZ CON CHÍCHAROS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 22

MARTES 23

MÉRCORES 24

XOVES 25

VENRES 26

CREMA DE TOMATE

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA

MINISTRA DE VERDURAS

CREMA DE CHÍCHAROS

SOPA DO DÍA

TORTILLA PAISANA

TENREIRA NO SEU XUGO

PAVO Á PRANCHA

POLO

RAXO Á PRANCHA

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

PASTA REFOGADA E VERDURA

ARROZ BRANCO

CON VERDURAS

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 29

MARTES 30

MÉRCORES 31

XOVES

VENRES

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

SOPA DE ESTRELIÑAS CON POLO

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

CARNE NO SEU XUGO

TORTILLA DE PATACA

POLO AO FORNO

MINISTRA 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