

# RICA EN FIBRA

## MAIO 2023

### LUNS 1

### MARTES 2

### MÉRCORES 3

### XOVES 4

### VENRES 5

SALPICÓN (salmón, mexilóns e patacas)

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

NON PLÁTANO

PISTO DE VERDURAS

PESCADA AO FORNO

PATACAS E TOMATE

NON PLÁTANO

SOPA XULIANA CON FIDEOS

ENSALADA DE GARAVANZOS CON SARDIÑAS (sen arroz)

NON PLÁTANO

### LUNS 8

### MARTES 9

### MÉRCORES 10

### XOVES 11

### VENRES 12

BRÓCOLI AO ALLO

TENREIRA ASADA

CON VERDURAS

NON PLÁTANO

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA (remolacha, millo, cenoria e cebola)

NON PLÁTANO

OVOS RECHEOS DE BONITO

ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO

NON PLÁTANO

CREMA FRÍA DE PORROS E PATACAS

COELLO ASADO

TALLARÍNS AO ALLO

NON PLÁTANO

ENSALADA RUSA

SALMÓN (á prancha)

LEITUGA E TOMATE

NON PLÁTANO

### LUNS 15

### MARTES 16

### MÉRCORES 17

### XOVES 18

### VENRES 19

ENSALADA DE TOMATE E MEXILÓNS

FIDEUÁ DE POLO CON VERDURAS

NON PLÁTANO

CREMA DE VERDURAS

BACALLAU AO FORNO

CON PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE

PALOMETA

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

NON PLÁTANO

EMPANADILLAS DE PAVO AO FORNO CON ENSALADA (leituga, maza e pasas)

OVOS ESCALFADOS

CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE

NON PLÁTANO

### LUNS 22

### MARTES 23

### MÉRCORES 24

### XOVES 25

### VENRES 26

SALMOREJO

TORTILLA PAISANA

ENSALADA (tomate, leituga e cebola)

NON PLÁTANO

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA

ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA E VERDURAS

NON PLÁTANO

MINESTRA DE VERDURAS

PEIXE Á PRANCHA

CON PATACAS

NON PLÁTANO

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA, MAZÁ E NOCES

NON PLÁTANO

TOSTA DE ESCALIBADA

SALMÓN (á prancha)

PATACAS COCIDAS

NON PLÁTANO

### LUNS 29

### MARTES 30

### MÉRCORES 31

### XOVES

### VENRES

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA

LASAÑA DE CARNE Á BOLOÑESA

NON PLÁTANO

SALPICÓN (salmón, mexilóns e patacas)

TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓNS

NON PLÁTANO

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

POLO AO FORNO

CON VERDURAS

NON PLÁTANO