

ALERX. OVO

XANEIRO 2023

LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ	ESPINACAS REFOGADAS	BRÓCOLI REFOGADO	SOPA DE FIDEOS S/GLUTEN	CREMA DE CENORIA
PAVO Á PRANCHA	LURAS NO SEU XUGO	POLO ASADO	TENREIRA E POLO COCIDO	PEIXE AZUL Á PRANCHA
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA E ENSALADA	CON PATACA E VERDURAS	ESPAGUETES S/GLUTEN AO ALLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
MINESTRA DE VERDURAS	BRÓCOLI REFOGADO	GARAVANZOS VEXETAIS	XUDÍAS VERDES REFOGADAS	PAGUETES S/GLUTEN C/SALSA DE TOMATE
TENREIRA NO SEU XUGO	SALMÓN Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	BACALLAU COCIDO	PAVO NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS	CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA	CON PATACAS E CHÍCHAROS	CON ENSALADA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
CREMA DE VERDURAS	FABAS CON VERDURAS	COLIFLOR REFOGADA	CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADIÑA DE PASTA S/GLUTEN S/OVO
POLO Á PRANCHA	BACALLAU Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	FILETE DE ATÚN
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 30	MARTES 31	MÉRCORES	XOVES	VENRES
CALDO DE REPOLO	GRELOS CON PATACAS			
PORCO Á PRANCHA	PAVO NO SEU XUGO			
ARROZ CON PEMENTOS	PASTA S/GLUTEN E SALSA DE TOMATE			
FROITA	FROITA			

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van se r elaborados con materias primas de 1ª calidade