

RICA EN FIBRA

XANEIRO 2023

LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
LENTELLAS CON VERDURAS	ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	SOPA DE FIDEOS	VERDURA REFOGADA
TORTILLA PAISANA	GUIZO DE LURAS	POLO ASADO	COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)	PEIXE AZUL
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON PATACAS	PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria e millo)		ESPAGUETES AO ALLO
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA	XUDÍAS VERDES CON XAMÓN	ESPAGUETES CON SALSAS DE TOMATE
TENREIRA CON VERDURAS	SALMÓN AO FORNO	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS	BACALLAU GUISADO	PAVO AO FORNO
	CON VERDURAS	ENSALADA (tomate, cebola e olivas)	CON PATACAS E CHÍCHAROS	ENSALADA (leituga, mazá e millo)
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
CREMA DE VERDURAS	ESTUFADO DE FABAS CON VERDURAS	COLIFLOR CON ALLADA	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES
MILANESA DE POLO	REVOLTO DE OVOS E BACALLAU	PESCADA EN SALSAS VERDES	COELLO AO FORNO	FILETE DE ATÚN
ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)		CON PATACAS COCIDAS	CON VERDURAS	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 30	MARTES 31	MÉRCORES	XOVES	VENRES
CALDO DE REPOLO	TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL			
LOMBO DE PORCO	GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO			
CON VERDURAS				
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO			

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