

# DIETA E DIABÉTICO

ABRIL 2023

LUNS 3

MARTES 4

MÉRCORES 5

XOVES 6

VENRES 7

LUNS 10

MARTES 11

MÉRCORES 12

XOVES 13

VENRES 14

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

PAVO Á PRANCHA

POLO SEN PEL

TENREIRA E POLO COCIDO

PEIXE AZUL Á PRANCHA

CON ENSALADA

CON PATACA E ENSALADA

CON PATACA E VERDURAS

ESPAGUETES AO ALLO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

LUNS 17

MARTES 18

MÉRCORES 19

XOVES 20

VENRES 21

ESPAGUETES REFOGADOS

SOPA DE PASTA

BRÓCOLI REFOGADO

MINESTRA DE VERDURAS

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

PAVO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

SALMÓN Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

CON ENSALADA

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

CON ARROZ E VERDURAS

CON PATACAS E CHÍCHAROS

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 24

MARTES 25

MÉRCORES 26

XOVES 27

VENRES 28

SOPA DE PASTA

CREMA DE VERDURAS

COLIFLOR REFOGADA

CREMA DE CHÍCHAROS

ENSALADIÑA DE PASTA S/OVO

BACALLAU Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

PESCADA COCIDA

COELLO NO SEU XUGO

FILETE DE ATÚN

CON ARROZ

CON ENSALADA

CON PATACAS COCIDAS

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

VITALINEA

NON PLÁTANO

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