

## ALERX. LACTOSA, GLUTEN, PEIXE E MARISCO

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 PASTA S/ GLUTEN

CREMA DE CENORIA

TORTILLA PAISANA

POLO ASADO

TENREIRA E POLO COCIDO

PORCO Á PRANCHA

CON ENSALADA

CON PATACA E ENSALADA

CON PATACA E VERDURAS

ESPAGUETES S/ GLUTEN AO ALLO

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

LUNS 17

MARTES 18

MÉRCORES 19

XOVES 20

VENRES 21

ESPAGUETES S/ GLUTEN CON SALSA DE TOMATE

GARAVANZOS VEXETAIS

BRÓCOLI REFOGADO

MINISTRA DE VERDURAS

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

PAVO NO SEU XUGO

TORTILLA

RAXO A PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

POLLO COCIDO

CON ENSALADA

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

CON ARROZ E VERDURAS

CON PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR DE SOJA

FROITA

FROITA

FROITA

LUNS 24

MARTES 25

MÉRCORES 26

XOVES 27

VENRES 28

FABAS CON VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

COLIFLOR REFOGADA

CREMA DE CHÍCHAROS

ENSALADIÑA PASTA S/ GLUTEN, ATÚN, QUEIXO

TORTILLA

POLO Á PRANCHA

PAVO NO SEU XUGO

COELLO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

CON ARROZ

CON ENSALADA

CON PATACAS COCIDAS

CON ARROZ E VERDURAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOJA

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