

RICA EN FIBRA

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

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SOPA DE FIDEOS

VERDURA REFOGADA

TORTILLA PAISANA

POLO ASADO

COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)

PEIXE AZUL

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria e millo)

ESPAGUETES AO ALLO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 17

MARTES 18

MÉRCORES 19

XOVES 20

VENRES 21

ESPAGUETES CON SALSAS DE TOMATE

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

PAVO AO FORNO

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS

SALMÓN AO FORNO

TENREIRA CON VERDURAS

BACALLAU GUISADO

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

CON VERDURAS

CON PATACAS E CHÍCHAROS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 24

MARTES 25

MÉRCORES 26

XOVES 27

VENRES 28

ESTUFADO DE FABAS CON VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

COLIFLOR CON ALLADA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES

ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES

REVOLTO DE OVOS E BACALLAU

MILANESA DE POLO

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

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