

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
26/02/2024	27/02/2024	28/02/2024	29/02/2024	01/03/2024
				SOPA DE ESTRELIÑAS
				BACALLAO GUISADO CON PATACAS
				PLATANO
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				Vaso de leite, pan con xamón cocido e froita
				<i>Xudias verdes con dados de tenreira</i> <i>Lácteo</i>
04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	MINESTRA SALTEADA	SOPA DE PIÑONS	LENTELLAS A CASEIRA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	PESCADA EN SALSA VERDE	POLO O ALLO	XARDA A MARIÑEIA	TORTILLA DE CABACIÑA
	PATACAS GUISADAS	ARROZ INTEGRAL	BRECOL E CENORIA (con pataca)	LEITUGA E MILLO
IOGUR NATURAL	MANDARINA	MAZA	PERA	KIWI
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
<i>Tortilla francesa con patacas e verduras</i>	<i>Verduras con magro salteado e patacas</i>	<i>Collor salteado con bacallao e palaca</i>	<i>Lasaña de peixe e espinacas</i>	<i>Peixe o forno con arroz integral</i>
11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024
CALDO GALEGO	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS CON VERDURAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACA
TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS INTEGRAIS	LOMBO NATURAL ADUBADO	TORTILLA DE ATÚN	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ	PESCADA O FORNO
	PATACAS ESTUFADAS	TOMATE NATURAL		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA
MAZA	MANDARINA	PERA	IOGUR NATURAL	PLATANO
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
<i>Cabaciña rechea de atún e pataca cocida</i>	<i>Tortilla de berenxena con ensalada de tomate</i>	<i>Minestra de verduras con taquiños de lombo</i>	<i>Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña</i>	<i>Verduras guisadas con dados de lombo</i>
18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024
CREMA DE CENORIA	LENTELLAS GUISADAS	CREMA DE XUDIAS	ESPIRAIS CON TOMATE	SOPA DE AVE
XURELO CON ALLO E PEREXIL	TORTILLA DE PATACA	PAELLA DE POLO CON VERDURAS	GARAVANZOS CON BACALLAO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
PATACAS O VAPOR	TOMATE NATURAL			ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
IOGUR NATURAL	MANDARINA	MAZA	PERA	KIWI
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
<i>Tortilla francesa con ensalada variada</i>	<i>Fideos con lomo e verduras</i>	<i>Salmón a plancha con salteado de verduras e patacas</i>	<i>Minestra de verduras con taquiños de tenreira</i>	<i>Ensalada de atún e pataca cocida</i>

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

Revisado por: Patricia Castán Machio
Diplomada en Dietética y Nutrición Humana
Nº de Colegiada: MAD00388

