

MENÚ XUNTA

MAIO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
		FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA A MARIÑEIRA BRECOL E CENORIA MAZA	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE CABACIÑA LEITUGA E MILLO MANDARINA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			Vaso de leite, bofechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
			Fideos con lomo e verduras Lácteo	Salmón o forno con saifeado de verduras e patacas Lácteo
06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
ENSALADA COMPLETA TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS MAZA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS LOMBO NATURAL ADUBADO PATACAS ESTUFADAS IOGUR NATURAL	FABAS CON VERDURAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE MANDARINA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ INTEGRAL PLATANO	ENSALADA DE PASTA BACALLAO GUISADO CON PATACAS KIWI
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita
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
Brocol saifeado con bacalao e pataca Lácteo	Peixe o forno con arroz integral Froita	Tortilla de francesa con patacas e verduras Lácteo	Rapante con minestra de verduras Lácteo	Escalope de pavo con xardiñeira Lácteo
13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
CREMA DE XUDIAS PESCADA AEN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA PATACAS O VAPOR PERA	LENTELLAS GUISADAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL KIWI	CREMA DE CENORIA PAELLA DE POLO E VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL IOGUR NATURAL	SOPA DE VERDURAS GUISO DE PORCO CON PATACAS MAZA	FESTIVO
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita
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	
Ensalada de polo con pasta	Lasaña de peixe e espinacas	Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras	Bacalao a prancha con saifeado de cabaciña, berenxena e cenoria	
20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
NON LECTIVO	CALDO VEXETAL PESCADA EN SALSA DE PORROS MACARRONS INTEGRAIS PERA	SOPA DE FIDEOS LOMBO EN SALSA DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA IOGUR NATURAL	ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ARROZ CON VERDURAS MAZA	XUDIAS VERDES CON OVO RELADO TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS PLATANO
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite con biscoito caseiro. Froita
	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bofechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite con biscoito caseiro. Froita
	Verduras guisadas con tenreira saifeada	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Peituga de pavo asada con ensalada de patata	Rape o forno con cous cous de verduras
27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
ARROZ TRES DELICIAS XARDA CON ALLO E PEREXIL LEITUGA E TOMATE MAZA	CREMA DE COLIFLOR E MAZA POLO AS FINAS HERBAS CODIÑONS SALTEADOS MANDARINA	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS PERA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO CON FIDEOS IOGUR NATURAL	ENSALADILLA CON OVO RELADO TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ INTEGRAL KIWI
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>			Vaso de leite, bofechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, bofechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
Xudias verdes con dados de lombo	Ensalada de atún e pataca cocida	Lasaña de espinacas e champiñons	Minestra de verduras con taquiños de tenreira	Brocol saifeado con salmón e pataca

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 Machío
Diplomada en Dietética y Nutrición Humana
Nº de Colegiada: MAD00388

