

MENÚ XUNTA

ABRIL

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01/04/2024	02/04/2024	03/04/2024	04/04/2024	05/04/2024
VACACIONS SEMANA SANTA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE IOGUR NATURAL	CREMA DE COLIFLOR E MAZA GUIISO DE PORCO CON PATACAS PERA	LENTELLAS VEXETAIS POLO O ALLO ARROZ INTEGRAL LARANXA	CREMA DE CENORIA FIDEOS GUISADOS CON ATÚN PLATANO
<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, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita
	Brocoli salteado con bacalao e pataca Froita	Lasaña de peixe e espínacas Lácteo	Peixe o fomo con arroz integral Lácteo	Tortilla de francesa con patacas e verduras Lácteo
08/04/2024	09/04/2024	10/04/2024	11/04/2024	12/04/2024
CREMA DE CABACIÑA MACARRONS INTEGRAIS CON BOLOÑESA VEXETAL PERA	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS MANDARINA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ KIWI	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL PESCADA A GALEGA BROCOLI O VAPOR CON PATACAS MAZA	CALDO VEXETAL XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ IOGUR NATURAL
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	logur 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 aciete de oliva e queixo fresco. Froita
Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña Lácteo	Ensalada de polo Lácteo	Salmon o fomo salteado con verduras e patacas Lácteo	Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Froita
15/04/2024	16/04/2024	17/04/2024	18/04/2024	19/04/2024
SOPA DE CABELLIN FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS MAZA	FABAS ESTUFADAS RAGOUT DE PORCO CON PATACAS KIWI	CREMA DE XUDIAS FIDEUA DE POLO PLATANO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA IOGUR NATURAL	TALLARINS CON TOMATE XARDA A MARIÑEIRA BRECOL E CENORIA PERA
<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, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Tortilla francesa con ensalada variada Lácteo	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena Lácteo	Fideos con lomo e verduras Froita	Escalope de pavo con xardiñeira e pataca Lácteo
22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
CREMA DE CABAZA POLO AS FINAS HERBAS PATACAS GUISADAS MANDARINA	MINESTRA SALTEADA CON XAMÓN XURELO O FORNO CODIÑOS IOGUR NATURAL	SOPA DE VERDURAS LOMBO ASADO ARROZ PERA	MACARRONS INTEGRAIS CON CHOURIZO LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO PLATANO	SOPA DE ESTRELIÑAS PESCADA O FORNO LEITUGA E TOMATE MAZA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita
Ensalada de atún e pataca cocida Lácteo	Xudias verdes con dados de tenreira Froita	Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo	Bacalao a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria Lácteo	Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo
29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024	03/05/2024
CREMA DE VERDURAS TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ INTEGRAL IOGUR NATURAL	SOPA DE PASTA PUCHERO DE POLO CON PATACAS E VERDURAS PERA			
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita			
Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña Froita	Cabaciña rechea de atún con arroz integral Lácteo			

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

Patricia Castán