

**XANEIRO FRÍO OU  
TÉPEDO, PÁSAO MOI  
ABRIGADO**

Xaneiro é o primeiro mes do novo ano. Démosle a benvinda como cómpre. E empezamos o 2018 con bo pé e preparándonos para combater un dos meses máis xeados do ano.

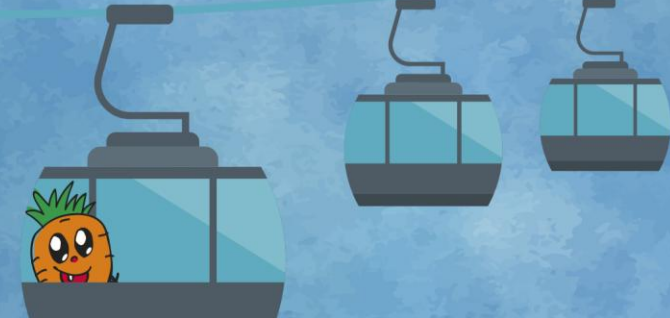
Como? Aproveitándonos das froitas de tempada de xaneiro, época de cítricos: laranxas, mandarinas, kiwis, limóns e pomelos. En época de frío os cítricos achégannos vitamina C, que nos axuda a acurtar a duración dos arrefriados e estimular o sistema inmunitario e rexeneran os tecidos.

Tanto a vitamina C como o resto de vitaminas son substancias indispensables para a vida que o organismo non pode fabricar e que se teñen que tomar principalmente a través da alimentación.

Podedes tomar vitamina C diariamente non só a través dos cítricos senón tamén a través das verduras verdes (brócoli, espinacas, pemento...)

Boa entrada de ano!!!

**MENÚ BASAL**



|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <p><b>Luns 8</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Pito ao forno con pataca cocida<br/>Froita<br/>E para cear suxerimos.....<br/>Crema de cabaza<br/>Pavo ao forno con verduras<br/>logur</p>          | <p><b>Martes 9</b></p> <p>Croquetas de pito e ensalada de pemento, remolacha, tomate<br/>Guiso de salmón con arroz e verduras<br/>Froita<br/>.....<br/>Arroz con tomate<br/>Tortilla de espinacas con ensalada<br/>logur</p> | <p><b>Mércores 10</b></p> <p>Judías verdes con xamón<br/>Fideuá con carne de tenreira<br/>Froita<br/>.....<br/>Crema de allos porros<br/>Lombo á prancha con pisto de verduras<br/>logur</p>     | <p><b>Xoves 11</b></p> <p>Puré de patacas<br/>Arroz con bacallau e verduras<br/>Froita<br/>.....<br/>Crep de verduras e cogomelos<br/>Tortilla francesa con queixo e xamón<br/>doce<br/>logur</p> | <p><b>Venres 12</b></p> <p>Sopa de pescado<br/>Carne estofada con pataca<br/>logur natural<br/>.....<br/>Acelgas con patacas<br/>Croquetas caseiras con ensalada<br/>logur</p>  |
| <p><b>Luns 15</b></p> <p>Brócoli con ajada<br/>Arroz con mexillóns<br/>Froita<br/>E para cear suxerimos.....<br/>Ensalada verde completa<br/>Pescada ao forno con verduras e pataca<br/>logur</p> | <p><b>Martes 16</b></p> <p>Minestra de verduras<br/>Lentellas con patacas, xamón e chourizo<br/>Froita<br/>.....<br/>Crema de cabaciña<br/>Libros de lombo con ensalada<br/>logur</p>  | <p><b>Mércores 17</b></p> <p>Potaxe de garavanzos<br/>Arroz con atún<br/>Froita<br/>.....<br/>Chicharros con pataca<br/>Tenreira á prancha con hummus<br/>logur</p>                              | <p><b>Xoves 18</b></p> <p>Sopa de fideos<br/>Cocido galego<br/>logur natural<br/>.....<br/>Ensalada verde con cogombro e aguacate<br/>Coxa de pito ao forno con verduras<br/>Froita</p>           | <p><b>Venres 19</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Guiso de pescada con arroz<br/>Froita<br/>.....<br/>Ensalada morna con cabaza e queixo<br/>Tortilla francesa con cabaciña ao<br/>forno<br/>Batido de froita e iogurt caseiro</p> |
| <p><b>Luns 22</b></p> <p>Puré de lentellas<br/>Fideuá de pito<br/>Froita<br/>E para cear suxerimos.....<br/>Minestra de verduras<br/>Pito á prancha queixo, tomate e<br/>leituga<br/>logur</p>    | <p><b>Martes 23</b></p> <p>Verduras con xamón<br/>Guiso de bacallau con arroz<br/>Froita<br/>.....<br/>Crema de lentellas<br/>Lombo á prancha con ensalada<br/>logur</p>   | <p><b>Mércores 24</b></p> <p>Ensalada de pataca, tomate e cenoura<br/>Tortillas con espinacas<br/>Froita<br/>.....<br/>Sopa de tomate<br/>Pescada ao forno con verduras e pataca<br/>logur</p>   | <p><b>Xoves 25</b></p> <p>Grellos con patacas<br/>Estofado de pavo con arroz e verduras<br/>Froita<br/>.....<br/>Crep de pito e queixo con ensalada<br/>logur</p>                                 | <p><b>Venres 26</b></p> <p>Crema de verduras<br/>Guiso de luras con patacas<br/>logur natural<br/>.....<br/>Bistec de tenreira á prancha con<br/>cuscús e verduras<br/>Batido de froita e iogurt caseiro</p>                      |
| <p><b>Luns 29</b></p> <p>Chicharos con xamón<br/>Filete de bonito con arroz<br/>Froita<br/>E para cear suxerimos.....<br/>Hamburguesa vexetal caseira con<br/>arroz e verduras<br/>logur</p>      | <p><b>Martes 30</b></p> <p>Fabas con verduras<br/>Sardinillas con tomate natural<br/>Froita<br/>.....<br/>Crema de cabaza<br/>Redondo de tenreira con hummus<br/>logur</p>   | <p><b>Mércores 31</b></p> <p>Crema de cenoura e allo porro<br/>Tenreira guisada con arroz<br/>Froita<br/>.....<br/>Pan de sésamo con hamburguesa de pito, queixo, tomate e leituga<br/>logur</p> |   |   |