

CHEGA O VERÁN!

O curso está a chegar ao seu fin.

Ao longo do curso compartimos comidas saudables e os nosos menús variados han enchido os teus días de cor.

POR VACACIÓNS, ELIXE ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA MANTERCHE SAN

Lembra beber moita auga e goza dun verán saudable e cheo de vitalidade.

Que teñas un bo verán e bo proveito!

LUNS



5

Crema de verduras
Salmón á parancha con ensalada (leituga e tomate)
Froita do tempo

MARTES



6

Lentellas estofadas con patacas e verduras
(* Pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)
Froita do tempo

MÉRCORES

7

Ensalada de tomate e mexillóns
Bacallau ao forno con chicharos e cenoria
logurt natural

XOVES

1

Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco
Ovos recheos de bonito
Froita do tempo

VENRES

2

Crema de verduras
(* Fideuà sen gluten de pito con verduras
Froita do tempo

12

Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola
(* Pasta sen gluten con tacos de tenreira e verduras
Froita do tempo

13

(* Salmorejo (sen gluten)
Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola)
Froita do tempo

14

Sopa juliana
Filete de pescada con pataca y tomate ao forno
logurt natural

15

Puré de cabaza e cabaciña
(* Pasta sen gluten á boloñesa
Froita do tempo

16

Crema fría de allos e porros
(* Coello asado con pasta sen gluten ao allo
Froita do tempo

19

Minestra de verduras
Arroz con luras
Froita do tempo

20

Salpicón (salmón, mexillóns e patacas)
Tortilla de espinacas e champiñóns
Froita do tempo

21

MENÚ FIN DE CURSO

SEN GLUTEN