

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 VACACIONS, 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
	Xudías salteadas con xamón Pavo guisado Leiteiro

MARTES



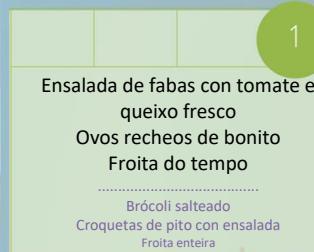
6	Lentellas estofadas con patacas e verduras Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas) Froita do tempo
	Crema de calabacínha Tortilla paisana Froita do tempo

MÉRCORES



7	Ensalada de tomate e mexillóns Bacallau ao forno con chícharos e cenoria logurt natural
	Brócoli salteado Croquetas de pito con ensalada Froita enteira

XOVES



1	Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco Ovos recheos de bonito Froita do tempo
	Brócoli salteado Croquetas de pito con ensalada Froita enteira

VENRES



2	Crema de verduras Fideuà de pito con verduras Froita do tempo
	Ensalada verde Tosta de pan con jamón serrano logurt natural

12

12	Ensalada de remolacha, millo, cenoria e cebola Espaguetis con tacos de tenreira e verduras Froita do tempo
	Panaché de verduras Empanada de atún Leiteiro

13

13	Salmorejo Tortilla paisana con ensalada (tomate, leituga e cebola) Froita do tempo
	Panaché de verduras Empanada de atún Leiteiro

14

14	Sopa juliana Filete de pescada con pataca y tomate ao forno logurt natural
	Sopa de tomate Lombo á prancha con champiñóns Leiteiro

15

15	Puré de cabaza e cabaciña Lasaña de carne (tenreira-porco) á boloñesa Froita do tempo
	Espinacas con patacas Sepia á prancha con alio e pereixil Leiteiro

19

19	Minestra de verduras Arroz con luras Froita do tempo
	Acelgas salteadas con pasas Tortilla francesa con verduras Leiteiro

20

20	Salpicón (salmón, meixillóns e patacas) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita do tempo
	Crema de porros Pizza de xamón dulce e queixo Leiteiro

21

MENÚ FIN DE CURSO

BASAL