

CEE MANUEL LÓPEZ NAVALÓN

XUÑO

Polo San Xoán a Sardiña molla e pan

MENÚ

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<p>27 MAIO</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, QUEIXO FRESCO, AGUACATE, CEBOLA E ACEITUNAS</p> <p>POLO AO FORNO CON GORNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL</p> <p>NECTARINA</p>	<p>LUNS 3</p> <p>ENSALADA MIXTA (TOMA, LEITUGA, CENORIA, CEBOLA, XARDA EN ACEITE, ACEITUNAS)</p> <p>MEDALLON DE SALMÓN CON PATACA COCIDA</p> <p>PLATANO</p>	<p>LUNS 10</p> <p>ENSALADA MIXTA (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, CEBOLA, XARDA EN ACEITE, ACEITUNAS)</p> <p>TORTILLA PAISANA (PATAT. CABAZA E CEBOLA)</p> <p>IOGUR NATURAL CON PERAS AMENDOAS E SEMENTES DE CHIA</p>	<p>LUNS 17</p> <p>COLIFLOR CON ALLADA</p> <p>GUIZO DE ARROZ E LURAS CON PISTO DE VERDURAS. (CABACIÑA, TOMATE, BERENXENA CEBOLA, PEMENTO)</p> <p>IOGUR NATURAL ENTEIRO</p>
<p>MARTES 28</p> <p>SALPICÓN DE (TOMATE CEBOLA, PEMENTO PESCADA, OVO COCIDO E ACEITUNAS)</p> <p>LASAÑA DE SOIA TEXTURIZADA TOMATE, CENORIA E ESPINACAS.</p> <p>IOGUR NATURAL ENTEIRO</p>	<p>MARTES 4</p> <p>ENSALADA DE PEMENTOS ASADOS CON QUEIXO E XURELO.</p> <p>TENREIRA ASADA AO FORNO CON COGUMELOS E ARROZ INTEGRAL.</p> <p>MELÓN</p>	<p>MARTES 11</p> <p>EMPEDRADO DE GARAVANZOS (GARAVANZOS, RÚCULA, CENOIRA, TOMATE E PEMENTO)</p> <p>PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE, BERENXENA E TOFU.</p> <p>NECTARINA</p>	<p>MARTES 18</p> <p>ENSALADA DE QUINOA CON MOZZARELLA FRESCA (TOMATE, CENORIA, RÚCULA, COGUMELOS. MILLO, COCIDO)</p> <p>LOMBO DE PORCO CON TOMATE NATURAL TRITURADO.</p> <p>MAZÁ CON CREMA DE ABELÁS</p>
<p>MÉRCORES 29</p> <p>CREMA DE CABAZA E MAZÁ CON TOPPING DE GARBANZOS.</p> <p>TORTILLA DE PATACAS CON CEBOLA E PIMENTOS. ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE</p> <p>KIWI</p>	<p>MÉRCORES 5</p> <p>ENSALADA DE LENTELLAS, RÚCULA, MILLO E CENORIA.</p> <p>CARIOCAS FRITAS (FARIÑA INTEGRAL DE MILLO E OVO) CON PATACA COCIDA.</p> <p>NECTARINA</p>	<p>MÉRCORES 12</p> <p>MINISTRA DE VERDURAS (FEIXÓNS, CENORIA ALCACHOFAS, CEBOLA) CON OVO</p> <p>ARROZ CON LURAS E PISTO DE VERDURAS (CABACIÑA, TOMATE, BERENXENA, CEBOLA, PEMENTO VERDE E ALLO)</p> <p>IOGUR NATURAL ENTEIRO</p>	<p>MÉRCORES 19</p> <p>ENSALADA DE FABAS CON VERDURAS (REMOLACHA, COGOMBRO, MILLO COCIDO, LEITUGA)</p> <p>PASTA INTEGRAL CON COGUMELOS, MEXILLONS E ATÚN</p> <p>PLATANO</p>
<p>XOVES 30</p> <p>BRÓCOLI CON QUINOA</p> <p>SALMÓN EN PAPILLOTE CON TOMATE E PATACAS</p> <p>PEXEGO CON CREMA DE CACAHUETE</p>	<p>XOVES 6</p> <p>OVOS RECHEOS DE ATÚN E SALSA DE AGUACATE.</p> <p>GUIZO DE VERDURAS (COGUMELOS, PEMENTOS, CABACIÑA, BERENXENA E CENOIRA) CON PATACAS E PAVO</p> <p>AMEIXAS</p>	<p>XOVES 13</p> <p>CHÍCHAROS CON XAMON</p> <p>COELLO AO ALLO CON PATACAS GUIADAS</p> <p>ENSALADA VERDE (LEITUGA, TOMATE CEBOLA)</p> <p>MACEDONIA DE SANDÍA E MELÓN</p>	<p>XOVES 20</p> <p>HUMMUS DE GARAVANZOS CON PEMENTOS ASADOS</p> <p>PESCADA Á GALEGA (AOVE E PEMENTO CON PATACA COCIDA. ENSALADA VERDE (LEITUGA, TOMATE, CEBOLA)</p> <p>MELÓN.</p>
<p>VENRES 31</p> <p>CREMA DE CENORIA E PORRO.</p> <p>PAELLA (ARROZ, POLO E FEIXÓNS)</p> <p>PLATANO</p>	<p>VENRES 7</p> <p>GAZPACHO ANDALUZ</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE E ATÚN</p> <p>IOGUR NATURAL ENTEIRO CON NOCES</p>	<p>VENRES 14</p> <p>LIBRITOS DE BERENXENAS RECHEOS DE QUEIXO E SALSA DE TOMATE.</p> <p>PASTA INTEGRAL A BOLOÑESA</p> <p>PEXEGO</p>	<p>VENRES 21</p> <p>ENSALADA CAMPERA (TOMATE, PATACAS, ATUN, PEMENTOS, CEBOLA E ACEITUNAS)</p> <p>BERENXENAS RECHEAS CON SOIA TEXTURIZADA E MOZZARELLA.</p> <p>PERA</p>

ALGÚNS TERMOS GALEGOS E O CORRESPONDENTE EN CASTELÁN: PIXOTA (PESCADILLA), PORROS (PUERROS), LURAS (CALAMARES), FEIXÓNS VERDES (JUDÍAS VERDES) CHÍCHAROS (GUISANTES) CABACIÑA (CALABACÍN) GRELLADA: PARRILLADA, AMORODOS (FRESAS) PEXEGO (MELOCOTÓN) AMEIXA (CIRUELA) CARIOCAS (PESCADILLA) COGOMBRO (PEPINO)