




MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 30	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
ALMORZO				
Unha froita Leite con cereais	Unha froita Tortilla francesa con aguacate e pan integral	Torrada de queixo con piña Leite con achicoria soluble	Kéfir con arandos Pan de millo con mel	Iogur con froita Leite con cacao puro
XANTAR				
Minestra de verduras Peituga de polo con patacas fritas Froita 	Arroz tres delicias Peixe con ensalada Froita  crustáceos	Ensalada variada con ovo Fabada vexetal Froita 	Crema de verduras con berenxena Lombo de pescada en fondo de verduras Iogur 	Caldo galego Costela asada con ensalada Froita 
CEA				
Ensalada Peixe á prancha Froita	Grellada de verduras Revolto de ovo con chícharos Froita	Pan con tomaca e xamón Xoubas de lata con pementos asados de lata Froita	Ensalada Hamburguesa vexetal Froita	Ensalada de rúcula Pizza vexetal Froita

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
ALMORZO				
Leite con granola Unha mandariña	Uvas Copos de aveja con leite	logur con amorodos Torrada de pan de wasa con crema de cacahuete	Toros de piña Leite con copos de aveja	Macedonia de laranxa, papaia, cenoria e amorodos Leite con cacao Pan integral
XANTAR				
Brócoli ao vapor con cenoria Raxo adobado, gornición pataca panadeira Froita 	Potaxe de garavanzos con verduras Salmón ao forno Gornición: Ensalada Froita  	Ensalada variada Arroz con polo e verduriñas Froita 	Sopa de verduras con fideos Pescada á romana con ensalada (leituga, tomate, pemento..etc) logur     	Crema de cenoria e cabacín (cenoria, cabacín, cebola, sal e aceite de oliva virxe) Peituga de pavo á prancha, gornición pasta con salsa de tomate Froita  
CEA				
Ensalada de espinacas con queixo e nozes Peixe ao vapor con quinoa Froita	Ensalada de pementos asados con pataca cocida Hamburguesa de garavanzos Froita	Ensalada variada Xoubas Froita	Crema de porros con pataca Hamburguesa de lentella Froita	Ensalada de leituga, tomate, fabas brancas, cenoria relada, millo doce, pemento e agullas de lata Froita

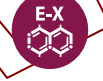
MENÚS PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
ALMORZO				
<p>Unha laranxa</p> <p>Leite con copos de avea</p>	<p>Unha mazá</p> <p>Callada con noces e mel</p> <p>Pan de centeo</p>	<p>Macedonia de froitas frescas</p> <p>Mestura de iogur, arandos vermellos secos e amendoas</p> <p>Pan de wasa de castañas</p>	<p>Unha laranxa</p> <p>Queixo con marmelo</p> <p>Pan con semillas de lino</p>	<p>Unha banana</p> <p>Leite de avea</p> <p>Torrada de queixo con marmelada de arandos negros</p>
XANTAR				
<p>Crema de cabaza e coliflor (cabaza, coliflor, cebola, apio en rama, sal e aceite de oliva)</p> <p>Peituga de polo e gornición macarróns</p> <p>Froita</p> 	<p>Lentellas cocinadas con verduras</p> <p>Pescada ao forno sobre base de cabacín ou verduras e pataca</p> <p>Froita</p> 	<p>Xudías verdes</p> <p>Albóndegas á primaveira (con chícharos), gornición: Arroz branco</p> <p>Froita</p>  <p><i>trazas de froitas secos, trazas de mostaza, trazas de soia</i></p>	<p>Ensalada de variedades de leituga, tomate cereixa, olivas sen oso e espárragos</p> <p>Tortilla de pataca logur</p> 	<p>Sopa de fideos</p> <p>Bacallau con allo e perexil ao forno, Gornición: Toros de tomate</p> <p>Froita</p> 
CEA				
<p>Patacas asadas con cabacín</p> <p>Tortilla francesa con queixo</p> <p>Froita</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Lombo asado en salsa de verduras asadas</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada de leituga, tomate e millo doce</p> <p>Tortilla de pataca e cabacín</p> <p>Froita</p>	<p>Ensalada de pasta con verduras e pavo</p> <p>Froita</p>	<p>Chícharos con xamón</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Froita</p>

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
ALMORZO				
<p>Unha laranxa Un iogur con semillas de sésamo y arandos vermellos Galletas de avea</p>	<p>Ensalada de piña, amorodos, queixo , avea remollada e noces Leite con cacao</p>	<p>Unha laranxa iogur Torradas de pan integral con aceite de oliva</p>	<p>Un kiwi Callada con mel Pan de millo con crema de cacahuete</p>	<p>Unha pera Bebida de soia Pan integral con queixo e noces</p>
XANTAR				
<p>Puré de verduras Arroz á milanesa con carne de tenreira (arroz, tenreira, chícharo, cebola, pemento, tomate frito, allo, perexil, aceite, xamón cocido, pementón, azafrán, caldo de carne) Froita</p>	<p>Tallaríns con tomate e queixo Peixe branco ao forno; Gornición: Ensalada</p> <p>Froita</p> 	<p>Sopa de fideos Polo asado , Gornición ensalada variada</p> <p>Froita</p> 	<p>Caldo de repolo con fabas Luras rebozadas. Gornición: Ensalada con xoubas</p> <p>iogur</p> 	<p>Minestra ou crema de polo e cabaza (cabaza, porro, cebola, pataca, peituga de polo, sal e aceite de oliva) Costela asada, gornición pataca cocida Froita</p>
CEA				
<p>Ensalada de leituga, piña e gambas Dourada á prancha con puré de pataca Froita</p>	<p>Férvido de coliflor, pataca e cenoria con ovo cocido Froita</p>	<p>Grellada de verduras Maragota asada con pataca cocida Froita</p>	<p>Ensalada de leituga, laranxa e xerminados de soia Revolto de ovo con pasta Froita</p>	<p>Filete ruso á prancha en salsa de tomate con chícharos e cenoria, Gornición: arroz Froita</p>

MENÚ PARA O XANTAR - SUXESTIÓNS PARA CEAS E ALMORZOS

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	
ALMORZO				
Macedonia de froitas Tortitas de banana con avea e ovo	Compota de mazá Pulguita de pan integral con xamón cocido e queixo Leite de avea	Unha mandarina Cereáis integráís con leite	Unha pera Kreps e iogur	
XANTAR				
Macarróns con salsa napolitana Lombo de cerdo asado en salsa de verduras. Gornición: Coliflor Froita 	Paella de verduras Pescada en salsa verde (allo, aceite, chícharos, cebola, perexil) Macedonia de froitas 	Crema de cabacín con pataca Peituga de polo á prancha con gornición de ensalada Froita 	Ensalada grega (queixo de friol, olivas a metade , cogombro, tomate, leituga, cebola, cenoria relada e olivas sen oso) Garavanzos estufados con carne logur 	
CEA				
Ensalada de brotes verdes Chipiróns á prancha con pataca frita Froita	Ensalada de leituga, melón cantalupo, xamón serrano , amorodos, millo doce e tomate cereixa Froita	Ensalada Macarróns con ovo Froita	Crema de champiñóns Revolto de ovo, espárragos, chícharos e xamón Froita	

