

MENU SETEMBRO 2.019

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
	Suxerencias de Cea	Suxerencias de Cea	11 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	12 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	13 SETEMBRO	Suxerencias de Cea		
2ª Semana			ENSALADA TROPICAL (CON PIÑA E QUEIXO)	VERDURA COCIDA CON PATACA	CREMA DE CABACÍN	BRÓCOLI EN BECHAMEL	XUDÍAS VERDES E CENORIA CON OVO RELADO	ENSALADA DE BROTES VERDES CON XERMINADOS DE SOIA E FROITOS SECOS		
			PASTA BOLOÑESA CON CARNE DE TENREIRA EN DADOS, CENORIA E SALSA DE TOMATE	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	PAELLA DE ZARZUELA DE PEIXES (ARROZ, PESCADA, SALMÓN, BACALAO, POTA, MEXILLÓN, CEBOLA, PEMENTO, CENORIA, CHÍCHAROS, SALSA DE TOMATE, PEMENTÓN)	CARNE AO FORNO	GUIZO DE ALBÓNDEGAS DE POLO(MESTURA DE POLO,ALLO,PIRXEL,PAN RELADO; FAISE RUISTRIDO DE CEBOLA E TOMATE,CÓCESE CON PATACA,AUGA O RUISTRIDO E AS ALBÓNDEGAS)	MACARRÓNS CON ATÚN		
				IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
	16 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	17 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	18 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	19 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	20 SETEMBRO	Suxerencias de Cea
3ª Semana	BRÓCOLI	ENSALADA VARIADA	CREMA DE CABAZA	PEMENTOS ASADOS	ENSALADA DE XOUBAS	ENSALADA DE TOMATE E OUREGO	ARROZ CON SALSA DE ATÚN (SALSA DE TOMATE CON MIGAS DE ATÚN)	BRÓCOLI	ENSALADA DE CORES CON ATÚN (LEITUGA, CEBOLA, TOMATE, CENORIA RELADA, PIÑA, PÉXEGO, ATÚN , MILLO DOCE)	GRELLADA DE VERDURAS
	TIBURÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE E CHAMPIÑÓNS	PEIXE CON PATACA COCIDA	POLO AO CHILINDRÓN, GORNICIÓN PATACA FRITA	QUINOA CON DADOS DE PEIXE BRANCO	BACALLAU OU MARUCA OU PESCADA CON FABAS (FABAS,BACALLAU EN LOMOS GRUESOS ,PORRO,CENORIA,PEMIENTO VERDE, PEMENTO VERMELLO,CEBOLA,TOMATE,SAL PEREXÍL E ACEITE DE OLIVA)	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS	RAXO CON ENSALADA	CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACA	LASAÑA DE PEIXE (PESCADA E RAPE OU OUTROS)(peixe branco,bechamel,queixo,salsa de tomate,placa de canelón, porro e queixo)	VERDURAS E PAVO CON PATACAS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
	23 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	24 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	25 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	26 SETEMBRO	Suxerencias de Cea	27 SETEMBRO	Suxerencias de Cea
4ª Semana	ENSALADA DE LEITUGA,MELÓN, SANDIA,TOMATE,COGOMBRO, CEBOLA MORADA E SAZÓN	ESPAGUETI DE CABACÍN CON CENORIA RELADA E SALSA DE TOMATE	PUCHEIRO DE VERDURAS CON GARAVANZOS E (GARAVANZOS, ESPINACAS, CENORIA, PEMENTO, SALSA DE TOMATE, VIÑO BRANCO, CALDO DE VERDURAS)	ENSALADA DE LEITUGA,COGOMBRO E OLIVAS	CREMA DE PORROS (PORRO,PATACA, CEBOLA, LEITE EVAPORADA)	FERVIDO DE VERDURAS	ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (PASTA VEXETAL, TOMATE, PEMENTO EN CONSERVA, QUEIXO, XAMÓN COCIDO, MILLO DOCE, OLIVAS)	PATACA GUISADA	SOPA DE VERDURAS CON LENTELLAS	ENSALADA DE LEITUGA,MANGO E AMORODOS
	PAVO AO FORNO CON GORNICIÓN DE ARROZ Á SICILIANA (SALSA DE TOMATE, BERENXENA, CEBOLA ,PEMIENTO,ALFABEGA,PEMENTA,ACEITE DE OLIVA VIRXE E SAL)	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO,TORRADA DE PAN CON OLIVADA	PESCADA Á ROMANA ,GORNICIÓN ENSALADA	LOMBO CON BONIATO ASADO	ALBÓNDEGAS CON ARROZ EN BRANCO	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	PAPILLOTE DE SALMÓN OU SALMÓN AO FORNO (cenoria,porro,cabacín,sal iodada, pementa,limón,pirixel) ,GORNICIÓN TOROS DE TOMATE	COLIFLOR CON BACALLAU	TORTILLA DE PATACA	PEIXE AZUL CON ARROZ
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	30 SETEMBRO	Suxerencias de Cea								
5ª Semana	ENSALADA MURCIANA (TOMATE PERA, ATÚN, OVO DURO, ACEITUNAS NEGRAS, CEBOLA, SAL, ACEITE E VINAGRE)	GRELLADA DE VERDURAS								
	HAMBURGUESA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA COCIDA								
	IOGUR	FROITA								
										NUTRICIONISTA:ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO-NÚMERO DE COLEGIADO:GA 00117

