

MES: XUÑO 2024

MENÚ BASAL

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

3 LENTELLAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN YORK ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN BRANCO	4 ARROZ 3 DELICIAS PESCADA AO ALL CREMAT CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA E PAN INTEGRAL	5 CREMA DE CENORIA POLO ASADO AO LIMÓN ENSALADA VERDE IOGUR E PAN BRANCO	6 SALTEADO DE BRÓCOLI PASTA CON BOLOÑESA DE ATÚN FROITA E PAN BRANCO	7 FABAS BRANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA Á PRANCHA ARROZ BRANCO FROITA E PAN BRANCO
10 SOPA DE PASTA PESCADA AO FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA E PAN BRANCO	11 CREMA DE PORROS TENREIRA ESTOFADA A XARDINERA CON ARROZ IOGUR E PAN INTEGRAL	12 GARAVANZOS CON ESPINACAS XARDA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN BRANCO	13 XUDÍAS CON TOMATE SALCHICHAS FRESCAS O FORNO PATACAS COCIDAS FROITA E PAN BRANCO	14 LENTELLAS CON CHOURIZO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA FROITA E PAN BRANCO
17 VERDURAS SALTEADAS POLO ASADO AO TOMIÑO ENSALADA DE LEITUGA FROITA E PAN BRANCO	18 FEIXÓNS ESTOFADAS REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN INTEGRAL	19 PISTO MEDITERRANEO PESCADA AO FORNO SALTEADO DE PATACAS E CENORIAS FROITA E PAN BRANCO	20 CREMA DE VERDURAS PASTA Á BOLOÑESA IOGUR E PAN BRANCO	21 ARROZ CON TOMATE RABAS EMPANADAS ENSALADA VARIADA FROITA E PAN BRANCO

VACACIÓNS DE VERÁN

A NOSA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: XUÑO 2024

MENÚ SEN GLUTE

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

3 GARAVANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN YORK ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN SEN GLUTE	4 ARROZ 3 DELICIAS PESCADA AO ALL CREMAT CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA E PAN SEN GLUTE	5 CREMA DE CENORIA POLO ASADO AO LIMÓN ENSALADA VERDE IOGUR E PAN SEN GLUTE	6 SALTEADO DE BRÓCOLI PASTA sen glute CON BOLOÑESA DE ATÚN FROITA E PAN SEN GLUTE	7 FABAS BRANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA Á PRANCHA ARROZ BRANCO FROITA E PAN SEN GLUTE
10 SOPA DE PASTA sen glute PESCADA AO FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA E PAN SEN GLUTE	11 CREMA DE PORROS TENREIRA ESTOFADA A XARDINERA CON ARROZ IOGUR E PAN SEN GLUTE	12 GARAVANZOS CON ESPINACAS XARDA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN SEN GLUTE	13 XUDÍAS CON TOMATE SALCHICHAS FRESCAS O FORNO PATACAS COCIDAS FROITA E PAN SEN GLUTE	14 FABAS BRANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA FROITA E PAN SEN GLUTE
17 VERDURAS SALTEADAS POLO ASADO AO TOMIÑO ENSALADA VERDE FROITA E PAN SEN GLUTE	18 FEIXÓNS ESTOFADOS REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN SEN GLUTE	19 PISTO MEDITERRANEO PESCADA AO FORNO SALTEADO DE PATACAS E CENORIAS FROITA E PAN SEN GLUTE	20 CREMA DE VERDURAS PASTA sen glute Á BOLOÑESA IOGUR E PAN SEN GLUTE	21 ARROZ CON TOMATE PALOMETA AO FORNO ENSALADA VARIADA FROITA E PAN SEN GLUTE

VACACIÓNS DE VERÁN

A NOSA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: XUÑO 2024

MENÚ SEN GLUTE, PLV, LACTOSA

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres

3 GARAVANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN YORK ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN SEN GLUTE	4 ARROZ 3 DELICIAS PESCADA AO ALL CREMAT CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA E PAN SEN GLUTE	5 CREMA DE CENORIA POLO ASADO AO LIMÓN ENSALADA VERDE IOGUR SOIA E PAN SEN GLUTE	6 SALTEADO DE BRÓCOLI PASTA sen glute CON BOLOÑESA DE ATÚN FROITA E PAN SEN GLUTE	7 FABAS BRANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA Á PRANCHA ARROZ BRANCO FROITA E PAN SEN GLUTE
10 SOPA DE PASTA sen glute PESCADA AO FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA E PAN SEN GLUTE	11 CREMA DE PORROS TENREIRA ESTOFADA A XARDINERA CON ARROZ IOGUR SOIA E PAN SEN GLUTE	12 GARAVANZOS CON ESPINACAS XARDA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN SEN GLUTE	13 XUDÍAS CON TOMATE SALCHICHAS FRESCAS O FORNO PATACAS COCIDAS FROITA E PAN SEN GLUTE	14 FABAS BRANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA FROITA E PAN SEN GLUTE
17 VERDURAS SALTEADAS POLO ASADO AO TOMIÑO ENSALADA VERDE FROITA E PAN SEN GLUTE	18 FEIXÓNS ESTOFADOS REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE FROITA E PAN SEN GLUTE	19 PISTO MEDITERRANEO PESCADA AO FORNO SALTEADO DE PATACAS E CENORIAS FROITA E PAN SEN GLUTE	20 CREMA DE VERDURAS PASTA sen glute Á BOLOÑESA IOGUR SOIA E PAN SEN GLUTE	21 ARROZ CON TOMATE PALOMETA AO FORNO ENSALADA VARIADA FROITA E PAN SEN GLUTE

VACACIÓNS DE VERÁN

A NOSA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
3 LENTELLAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE XAMÓN YORK ENSALADA DE TOMATE FROITA E PAN BRANCO	4 ARROZ 3 DELICIAS PESCADA AO ALL CREMAT CHÍCHAROS SALTEADOS FROITA E PAN INTEGRAL	5 CREMA DE CENORIA POLO ASADO AO LIMÓN ARROZ BRANCO IOGUR E PAN BRANCO	6 SALTEADO DE BRÓCOLI PASTA CON BOLOÑESA DE ATÚN FROITA E PAN BRANCO	7 FABAS BRANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA Á PRANCHA ARROZ BRANCO FROITA E PAN BRANCO
10 SOPA DE PASTA PESCADA AO FORNO MILLO SALTEADO FROITA E PAN BRANCO	11 CREMA DE PORROS TENREIRA ESTOFADA A XARDINERA CON ARROZ IOGUR E PAN INTEGRAL	12 GARAVANZOS CON ESPINACAS XARDA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE TOMATE FROITA E PAN BRANCO	13 SALTEADO DE VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS O FORNO PATACAS COCIDAS FROITA E PAN BRANCO	14 LENTELLAS CON CHOURIZO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE CENORIA FROITA E PAN BRANCO
17 VERDURAS SALTEADAS POLO ASADO AO TOMIÑO PATACAS AO VAPOR FROITA E PAN BRANCO	18 FEIXÓNS ESTOFADOS REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS ENSALADA DE TOMATE FROITA E PAN INTEGRAL	19 PISTO MEDITERRANEO PESCADA AO FORNO SALTEADO DE PATACAS E CENORIAS FROITA E PAN BRANCO	20 CERMA DE VERDURAS PASTA Á BOLOÑESA IOGUR E PAN BRANCO	21 ARROZ CON TOMATE RABAS EMPANADAS SALTEADO VARIADO FROITA E PAN BRANCO

VACACIÓNS DE VERÁN