

DIETA E DIABÉTICO

ABRIL 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES 1

CREMA DE CENORIA
PEIXE AZUL Á PRANCHA
ESPAGUETES AO ALLO
NON PLÁTANO

LUNS 4

MARTES 5

MÉRCORES 6

XOVES 7

VENRES 8

ESPAGUETES REFOGADOS
PAVO NO SEU XUGO
CON ENSALADA
NON PLÁTANO

SOPA DE PASTA
POLO Á PRANCHA
CON ENSALADA
VITALINEA

BRÓCOLI REFOGADO
SALMÓN Á PRANCHA
CON ARROZ E VERDURAS
NON PLÁTANO

MINESTRA DE VERDURAS
TENREIRA NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS
NON PLÁTANO

XUDÍAS VERDES REFOGADAS
BACALLAU COCIDO
CON PATACAS E CHÍCHAROS
NON PLÁTANO

LUNS 11

MARTES 12

MÉRCORES 13

XOVES 14

VENRES 15

LUNS 18

MARTES 19

MÉRCORES 20

XOVES 21

VENRES 22

CHÍCHAROS REFOGADOS
PESCADA COCIDA
CON PATACA AO VAPOR
NON PLÁTANO

CREMA DE VERDURAS
PESCADA Á PRANCHA
PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOM
NON PLÁTANO

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
VITALINEA

CALDO VEXETAL
PORCO Á PRANCHA
ARROZ CON PEMENTOS
NON PLÁTANO

LUNS 25

MARTES 26

MÉRCORES 27

XOVES 28

VENRES 29

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ
PAVO Á PRANCHA
CON ENSALADA
NON PLÁTANO

ESPINACAS REFOGADAS
PESCADA COCIDA
CON ARROZ
NON PLÁTANO

BRÓCOLI REFOGADO
POLO SEN PEL
CON PATACA E ENSALADA
NON PLÁTANO

SOPA DE FIDEOS
TENREIRA E POLO COCIDO
CON PATACA E VERDURAS
VITALINEA

CREMA DE CENORIA
PEIXE AZUL Á PRANCHA
ESPAGUETES AO ALLO
NON PLÁTANO

Alimentación Saludable Gallega garante que estes menús foron planificados segundo as indicacións da Xunta de Galicia e van se r elaborados con materias primas de 1ª calidade