

# RICA EN FIBRA

ABRIL 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES 1

VERDURA REFOGADA

PEIXE AZUL

ESPAGUETES AO ALLO

NON PLÁTANO

LUNS 4

MARTES 5

MÉRCORES 6

XOVES 7

VENRES 8

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE

POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN

PAVO AO FORNO

TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS

SALMÓN AO FORNO

TENREIRA CON VERDURAS

BACALLAU GUISADO

ENSALADA (leituga, mazá e millo)

ENSALADA (tomate, cebola e olivas)

CON VERDURAS

CON PATACAS E CHÍCHAROS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 11

MARTES 12

MÉRCORES 13

XOVES 14

VENRES 15

LUNS 18

MARTES 19

MÉRCORES 20

XOVES 21

VENRES 22

CHÍCHAROS CON XAMÓN

CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)

SOPA DE ESTRELIÑAS

CALDO DE REPOLO

CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS

LOMBO DE PORCO

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE

CON VERDURAS

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

LUNS 25

MARTES 26

MÉRCORES 27

XOVES 28

VENRES 29

LENTELLAS CON VERDURAS

ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN

BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA

SOPA DE FIDEOS

VERDURA REFOGADA

TORTILLA PAISANA

GUIISO DE LURAS

POLO ASADO

COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura e garavanzos)

PEIXE AZUL

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON PATACAS

PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria e millo)

ESPAGUETES AO ALLO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

NON PLÁTANO

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