

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDIÁS, MILLO E LEGUMES

ABRIL 2022

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES 1
				CREMA DE CENORIA
				PEIXE AZUL
				ESPAGUETES AO ALLO
				FROITA
LUNS 4	MARTES 5	MÉRCORES 6	XOVES 7	VENRES 8
ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE PASTA	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	SOPA DO DÍA	SOPA DO DÍA
PAVO NO SEU XUGO	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS	SALMÓN AO FORNO	TENREIRA NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO
ENSALADA (leituga, mazá sen millo)	ENSALADA (tomate, cebola e olivas)	CON ARROZ	CON ARROZ	CON PATACAS COCIDAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
LUNS 11	MARTES 12	MÉRCORES 13	XOVES 14	VENRES 15
LUNS 18	MARTES 19	MÉRCORES 20	XOVES 21	VENRES 22
	SOPA DO DÍA	CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)	SOPA DE ESTRELIÑAS	CALDO VEXETAL
	PESCADA COCIDA	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	POLO Á PRANCHA	PORCO Á PRANCHA
	CON PATACAS AO VAPOR	CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE	CON PATACAS	ARROZ CON PEMENTOS
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 25	MARTES 26	MÉRCORES 27	XOVES 28	VENRES 29
SOPA DO DÍA	ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA
PAVO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	POLO ASADO	COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura sen garavanzos)	PEIXE AZUL
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON ARROZ	PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria sen millo)		ESPAGUETES AO ALLO
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA

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