

ALERX. OVO

ABRIL 2022

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES 1

CREMA DE CENORIA

PEIXE AZUL Á PRANCHA

ESPAGUETES S/GLUTEN AO ALLO

FROITA

LUNS 4

MARTES 5

MÉRCORES 6

XOVES 7

VENRES 8

ESPAGUETES S/GLUTEN C/SALSA DE TOMATE

GARAVANZOS VEXETAIS

BRÓCOLI REFOGADO

MINESTRA DE VERDURAS

XUDÍAS VERDES REFOGADAS

PAVO NO SEU XUGO

POLO Á PRANCHA

SALMÓN Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

BACALLAU COCIDO

CON ENSALADA

CON ENSALADA

CON ARROZ E VERDURAS

CON ARROZ E VERDURAS

CON PATACAS E CHÍCHAROS

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

CHÍCHAROS REFOGADOS

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA S/GLUTEN

CALDO DE REPOLO

PESCADA COCIDA

PESCADA Á PRANCHA

POLO Á PRANCHA

PORCO Á PRANCHA

CON PATACA AO VAPOR

CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

ARROZ CON PEMENTOS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 25

MARTES 26

MÉRCORES 27

XOVES 28

VENRES 29

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ

ESPINACAS REFOGADAS

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DE FIDEOS S/GLUTEN

CREMA DE CENORIA

PAVO Á PRANCHA

LURAS NO SEU XUGO

POLO ASADO

TENREIRA E POLO COCIDO

PEIXE AZUL Á PRANCHA

CON ENSALADA

CON ARROZ

CON PATACA E ENSALADA

CON PATACA E VERDURAS

ESPAGUETES S/GLUTEN 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 ser elaborados con materias primas de 1ª calidade