

# DIETA E DIABÉTICO

## XANEIRO 2022

### LUNS 10

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

### MARTES 11

SOPA DE PASTA  
POLO Á PRANCHA  
CON ENSALADA  
VITALINEA

### MÉRCORES 12

BRÓCOLI REFOGADO  
SALMÓN Á PRANCHA  
CON ARROZ E VERDURAS  
NON PLÁTANO

### XOVES 13

ESPAGUETES REFOGADOS  
PAVO NO SEU XUGO  
CON ENSALADA  
NON PLÁTANO

### VENRES 14

XUDÍAS VERDES REFOGADAS  
BACALLAU COCIDO  
CON PATACAS E CHÍCHAROS  
NON PLÁTANO

### LUNS 17

CREMA DE VERDURAS  
POLO Á PRANCHA  
CON ENSALADA  
NON PLÁTANO

### MARTES 18

SOPA DE PASTA  
BACALLAU Á PRANCHA  
CON ARROZ  
NON PLÁTANO

### MÉRCORES 19

COLIFLOR REFOGADA  
PESCADA COCIDA  
CON PATACAS COCIDAS  
NON PLÁTANO

### XOVES 20

CREMA DE CHÍCHAROS  
COELLO NO SEU XUGO  
CON ARROZ E VERDURAS  
VITALINEA

### VENRES 21

ENSALADIÑA DE PASTA S/OVO  
FILETE DE ATÚN  
CON ENSALADA  
NON PLÁTANO

### LUNS 24

CALDO VEXETAL  
PORCO Á PRANCHA  
ARROZ CON PEMENTOS  
NON PLÁTANO

### MARTES 25

GRELOS CON PATACAS  
PAVO NO SEU XUGO  
PASTA REFOGADA  
NON PLÁTANO

### MÉRCORES 26

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

### XOVES 27

SOPA DE ESTRELIÑAS  
POLO Á PRANCHA  
CON PISTO DE VERDURAS  
VITALINEA

### VENRES 28

CHÍCHAROS REFOGADOS  
PESCADA COCIDA  
CON PATACA AO VAPOR  
NON PLÁTANO

### LUNS 31

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

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES

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