

ALERX. LACTOSA E PROT. DO LEITE

XANEIRO 2022

LUNS 10

MINISTRA DE VERDURAS
TENREIRA NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS
FROITA

MARTES 11

GARAVANZOS VEXETAIS
FORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓN!
CON ENSALADA
IOGUR DE SOJA

MÉRCORES 12

BRÓCOLI REFOGADO
SALMÓN Á PRANCHA
CON ARROZ E VERDURAS
FROITA

XOVES 13

ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE
PAVO NO SEU XUGO
CON ENSALADA
FROITA

VENRES 14

XUDÍAS VERDES REFOGADAS
BACALLAU COCIDO
CON PATACAS E CHÍCHAROS
FROITA

LUNS 17

CREMA DE VERDURAS
POLO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

MARTES 18

FABAS CON VERDURAS
BACALLAU Á PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

MÉRCORES 19

COLIFLOR REFOGADA
PESCADA COCIDA
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

XOVES 20

CREMA DE CHÍCHAROS
COELLO NO SEU XUGO
CON ARROZ E VERDURAS
IOGUR DE SOJA

VENRES 21

ENSALADIÑA DE PASTA S/QUEIXO
FILETE DE ATÚN
CON ENSALADA
FROITA

LUNS 24

CALDO DE REPOLO
PORCO Á PRANCHA
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

MARTES 25

GRELOS CON PATACAS
PAVO NO SEU XUGO
PASTA E SALSA DE TOMATE
FROITA

MÉRCORES 26

CREMA DE VERDURAS
PESCADA Á PRANCHA
PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE
FROITA

XOVES 27

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
IOGUR DE SOJA

VENRES 28

CHÍCHAROS REFOGADOS
PESCADA COCIDA
CON PATACA AO VAPOR
FROITA

LUNS 31

LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ
TORTILLA PAISANA
CON ENSALADA
FROITA

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

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