

# ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDÍAS, MILLO E LEGUMES

## XANEIRO 2022

LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14
SOPA DO DÍA	SOPA DE PASTA	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE	SOPA DO DÍA
TENREIRA NO SEU XUGO	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑÓNS	SALMÓN AO FORNO	PAVO NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO
CON ARROZ	ENSALADA (tomate, cebola e olivas)	CON ARROZ	ENSALADA (leituga, mazá sen millo)	CON PATACAS COCIDAS
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21
CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	COLIFLOR CON ALLADA	SOPA DO DÍA	ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES
MILANESA DE POLO	REVOLTO DE OVOS E BACALLAU	PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	FILETE DE ATÚN
ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)		CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 24	MARTES 25	MÉRCORES 26	XOVES 27	VENRES 28
CALDO VEXETAL	TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL	CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)	SOPA DE ESTRELIÑAS	SOPA DO DÍA
PORCO Á PRANCHA	GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	POLO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA
ARROZ CON PEMENTOS		CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE	CON PATACAS	CON PATACAS AO VAPOR
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
LUNS 31	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SOPA DO DÍA				
PAVO Á PRANCHA				
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)				
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