

SEN MARISCO

XANEIRO 2022

LUNS 10

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

MARTES 11

GARAVANZOS VEXETAIS
TORTILLA
CON ENSALADA
IOGUR

MÉRCORES 12

BRÓCOLI REFOGADO
SALMON 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
BACALLAO COCIDO
CON PATACAS E CHÍCHAROS
FROITA

LUNS 17

CREMA DE VERDURAS
POLO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

MARTES 18

FABAS CON VERDURAS
TORTILLA
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

VENRES 21

ENSALADIÑA DE PASTA S/ATÚN
POLO Á PRANCHA
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
CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE
FROITA

XOVES 27

SOPA DE PASTA
POLO Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
IOGUR

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