

# SEN PEIXE NIN MARISCO

## XANEIRO 2022

### LUNS 10

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

### MARTES 11

GARAVANZOS VEXETAIS  
TORTILLA  
CON ENSALADA  
IOGUR

### MÉRCORES 12

BRÓCOLI REFOGADO  
RAXO A 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  
POLLO 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  
PAVO NO SEU XUGO  
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  
RAXO NO SEU XUGO  
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  
PORCO Á PRANCHA  
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 se r elaborados con materias primas de 1ª calidade