

RICA EN FIBRA

XANEIRO 2022

LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14
MINESTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO	POTAXE DE GARAVANZOS, VERDURAS E PASTA	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	ESPAGUETES CON SALSA DE TOMATE	XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
TENREIRA CON VERDURAS	TORTILLA CON GAMBAS E CHAMPIÑONS	SALMÓN AO FORNO	PAVO AO FORNO	BACALLAU GUISADO
NON PLÁTANO	ENSALADA (tomate, cebola e olivas)	CON VERDURAS	ENSALADA (leituga, mazá e millo)	CON PATACAS E CHÍCHAROS
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21
CREMA DE VERDURAS	ESTUFADO DE FABAS CON VERDURAS	COLIFLOR CON ALLADA	CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES	ENSALADIÑA DE PASTA DE CORES
MILANESA DE POLO	REVOLTO DE OVOS E BACALLAU	PESCADA EN SALSA VERDE	COELLO AO FORNO	FILETE DE ATÚN
ENSALADA (pataca, pemento, remolacha e tomate)		CON PATACAS COCIDAS	CON VERDURAS	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 24	MARTES 25	MÉRCORES 26	XOVES 27	VENRES 28
CALDO DE REPOLO	TOSTA DE SARDIÑAS CON TOMATE NATURAL	CREMA DE VERDURAS (cabaciña e cabaza)	SOPA DE ESTRELIÑAS	CHÍCHAROS CON XAMÓN
LOMBO DE PORCO	GRELOS CON OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	OVOS CON PISTO DE VERDURAS E PATACAS	CANELÓNS DE ATÚN E VERDURAS
CON VERDURAS		CON PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOMATE		
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 31	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
LENTELLAS CON VERDURAS				
TORTILLA PAISANA				
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)				
NON PLÁTANO				

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