

ALERX. LEGUMES

NON CHICHAROS, XUDIÁS, MILLO E LEGUMES

MARZO 2022

LUNS	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
			SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA
			COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura sen garavanzos)	PEIXE AZUL
				ESPAGUETES AO ALLO
			IOGUR	FROITA
LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
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 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
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 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
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 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	XOVES 31	VENRES
SOPA DO DÍA	ESPINACAS CON BECHAMEL AO GRATÉN	BRÓCOLI CON PATACAS E ALLADA	SOPA DE FIDEOS	
PAVO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	POLO ASADO	COCIDO (polo, carne, chourizo, pataca, verdura sen garavanzos)	
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON ARROZ	PURÉ DE PATACA E ENSALADA (leituga, cenoria sen millo)		
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	

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