

DIETA E DIABÉTICO

NOVEMBRO 2022

LUNS	MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
		COLIFLOR REFOGADA	CREMA DE CHÍCHAROS	ENSALADIÑA DE PASTA S/OVO
		PESCADA COCIDA	COELLO NO SEU XUGO	FILETE DE ATÚN
		CON PATACAS COCIDAS	CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA
		NON PLÁTANO	VITALINEA	NON PLÁTANO
LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
CHÍCHAROS REFOGADOS	GRELOS CON PATACAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELIÑAS	CALDO VEXETAL
PESCADA COCIDA	PAVO NO SEU XUGO	PESCADA Á PRANCHA	POLO Á PRANCHA	PORCO Á PRANCHA
CON PATACA AO VAPOR	PASTA REFOGADA	↓ PATACA COCIDA E ENSALADA DE TOM	CON PISTO DE VERDURAS	ARROZ CON PEMENTOS
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	VITALINEA	NON PLÁTANO
LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
LENTELLAS CON VERDURAS E ARROZ	ESPINACAS REFOGADAS	BRÓCOLI REFOGADO	SOPA DE FIDEOS	CREMA DE CENORIA
PAVO Á PRANCHA	PESCADA COCIDA	POLO SEN PEL	TENREIRA E POLO COCIDO	PEIXE AZUL Á PRANCHA
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACA E ENSALADA	CON PATACA E VERDURAS	ESPAGUETES AO ALLO
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	VITALINEA	NON PLÁTANO
LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
MINESTRA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	BRÓCOLI REFOGADO	ESPAGUETES REFOGADOS	XUDÍAS VERDES REFOGADAS
TENREIRA NO SEU XUGO	POLO Á PRANCHA	SALMÓN Á PRANCHA	PAVO NO SEU XUGO	BACALLAU COCIDO
CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA	CON ARROZ E VERDURAS	CON ENSALADA	CON PATACAS E CHÍCHAROS
NON PLÁTANO	VITALINEA	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	NON PLÁTANO
LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30	XOVES	VENRES
CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA	COLIFLOR REFOGADA		
POLO Á PRANCHA	BACALLAU Á PRANCHA	PESCADA COCIDA		
CON ENSALADA	CON ARROZ	CON PATACAS COCIDAS		
NON PLÁTANO	NON PLÁTANO	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