

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON CHOURIZO	SOPA DE FIDEOS	PASTA INTEGRAL A NAPOLITANA	CREMA DE CABAZA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATACA	PESCADA A GALEGA	POLO ASADO
ARROZ	LEITUGA, MILLO E CENORIA	TOMATE NATURAL	PATACAS E BROCOLI	PATACAS ASADAS
MAZA	KIWI	PERA	IOGUR NATURAL	MANDARINA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite. Pan con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Galletas de avena con plátano. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con aceite de oliva e tomate. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Cerais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Cabacilla rechea con atún e pataca cocida Lácteo	Xudias con magro e pataca cocida Froita	Chicharos con dado de polo e quinoa Lácteo	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Peixe o forno con cous cous de verduras Lácteo
11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
ARROZ MILANESA	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS	MINISTRA SALEADA CON XAMÓN
PESCADA EN SALSA VERDE	POLO ESUFADO CON PATACAS	BOLOÑESA VEXETAL CON MACARRONS	XARDA O LIMÓN	LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE			LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ INTEGRAL
IOGUR NATURAL	PERA	PLATANO	LARANXA	MAZA
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita
Pavo salteado con verduras Froita	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas Lácteo	Dados de tenerira salteados con minestra salteada Lácteo	Rapante a plancha con pisto de verduras e patacas Lácteo
18/11/2024	19/11/2024	20/11/2024	21/11/2024	22/11/2024
CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	POTAXE DE LENTELLAS	XUDIAS CON ALLADA	CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA	RAOGUT DE PORCO	PESCADA O FORNO	POLO AS FINAS HERBAS	ATÚN GUISADO CON FIDEOS
TOMATE		LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ INTEGRAL	
MANDARINA	IOGUR NATURAL	PERA	MAZA	KIWI
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca
Ensalada de pasta e ovo cocido Lácteo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Froita	Tenreira asada con verduras e arroz Lácteo	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	Salteado de polo con quinoa e verduras Froita
25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
FABAS GUISADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS A CASEIRA	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	PESCADA EN SALSA DE PORROS	TENREIRA GUISADA CON MACARRONS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	POLO ASADO
XARDIÑEIRA	BROCOLI E CENORIA		ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	ARROZ INTEGRAL
LARANXA	MAZA	IOGUR NATURAL	PERA	PLATANO
<i>Almorzo e cea recomendado.</i>				
Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña Froita	Minestra de verdura con dados de magro de porco Lácteo	Taquiños de bacallao e berenxena con patacas Froita	Chicharos con dados de polo e quinoa Lácteo	Pescada a plancha con ensalada de tomate Lácteo

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

Revisado por: Patricia Castán Machío  
Diplomada en Dietética y Nutrición Humana  
Nº de Colegiada: MAD00388

