

**MENÚ ALÉRXICO LEGUMES - OUTUBRO 2017**

SEMANA/DIA	LUNS 2	MARTES 3	MÉRCORES 4	XOVES 5	VENRES 6
1ª SEMANA	<b>Primer Plato:</b> Crema de verduras <b>Segundo plato:</b> Polo ao forno con pataca cocida <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer Plato:</b> Sopa de pescada e verdura <b>Segundo plato:</b> Tortilla francesa con espinacas <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer Plato:</b> Fabas con verduras <b>Segundo plato:</b> Arroz con atún fresco <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer Plato:</b> Ensalada morna de cenoria, remolacha e brócoli <b>Segundo plato:</b> Carne estufada con patacas guisadas <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer Plato:</b> Xudías con xamón <b>Segundo plato:</b> Arroz con mexillóns <b>Postre:</b> logur Natural
2ª SEMANA	<b>Primer plato:</b> Ensalada do tempo de pataca, tomate, queixo fresco, cenoria e cebola <b>Segundo Plato:</b> Fideuá de polo con verdura <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer plato:</b> Coliflor en allada <b>Segundo Plato:</b> Guiso de bacallau con arroz <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer plato:</b> Crema de verduras <b>Segundo Plato:</b> Canelóns e verdura <b>Postre:</b> Froita	<b>FESTIVO</b>	
3ª SEMANA	<b>Primer plato:</b> Crema de verdura <b>Segundo Plato:</b> Estufado de pavo con arroz e verdura <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer plato:</b> Puré de cabaza e cabaciña <b>Segundo plato:</b> Lasaña de carne picada con tomate <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer plato:</b> Menestra <b>Segundo Plato:</b> Milanesa de polo con patacas <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer Plato:</b> Xudías verdes con taquiños de xamón <b>Segundo Plato:</b> Guiso de pescada con arroz <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer Plato:</b> Sopa de fideos <b>Segundo Plato:</b> Cocido galego <b>Postre:</b> logur Natural
4ª SEMANA	<b>Primer plato:</b> Crema de cenoria, allo porro e patacas <b>Segundo Plato:</b> Tenreira guisada con patacas <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer Plato:</b> Grellos con patacas <b>Segundo Plato:</b> Arroz con bacalau e verdura <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer Plato:</b> Menestra de verduras <b>Segundo plato:</b> Fideuá de carne de tenreira picada e tomate natural <b>Postre:</b> logur Natural	<b>Primer Plato:</b> Puré de patacas <b>Segundo Plato:</b> Guiso de salmón con arroz e verdura <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer Plato:</b> Croquetas de polo e ensalada de pemento, remolacha e tomate <b>Segundo Plato:</b> guiso de pataca, xamón e chourizo <b>Postre:</b> Laranxa
5ª SEMANA	<b>Primer plato:</b> Brécol en allada <b>Segundo Plato:</b> Filete de bonito con arroz <b>Postre:</b> Froita	<b>Primer plato:</b> Verduras con xamón <b>Segundo Plato:</b> Estufado de pavo con pataca e verdura <b>Postre:</b> Froita			