

SEN LEGUMINOSAS

NOVEMBRO

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31/10/2016	01/11/2016	02/11/2016	03/11/2016	04/11/2016
		CREMA DE CABACIÑA	ESPIRAIS CON TOMATE	CALDO VEXETAL
	FESTIVO	TENREIRA ESTUDA CON PATACAS E VERDURAS	PESCADA A PRANCHA	LOMBO
		IOGUR	ENSALADA	ARROZ
		IOGUR	FROITA	FROITA
07/11/2016	08/11/2016	09/11/2016	10/11/2016	11/11/2016
SOPA DE AVE	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PEIXE E ARROZ	SOPA HORTELANA	ENSALADA MORNA DE CENORIA, REMOLACHA E BRÓCOLI
POLO ASADO	PESCADA AO FORNO	PEITUGA DE PAVO	COSTELETA DE PORCO	MARUCA Ó FORNO
PATACAS O VAPOR	PATACAS	MINESTRA	ARROZ	PATACA COCIDA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
14/11/2016	15/11/2016	16/11/2016	17/11/2016	18/11/2016
SOPA DE AVE	CREMA DE CABACIÑA E PATACAS	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, CEBOLA, PEMENTOS E OLIVAS	ESPINACAS CON QUEIXO	SOPA DE ARROZ
LOMBO ASADO	PORCO ASADO CON SALSA DE HORTALIZAS	ESTUFADO DE PAVO CON ARROZ	ARROZ CON PAVO, PORCO E LURAS	TENREIRA ESTUFADA
ENSALADA				
FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
21/11/2016	22/11/2016	23/11/2016	24/11/2016	25/11/2016
COLIFLOR CON ALLADA	ENSALADA DE LEITUGA CON TOMATE, HERBA DOS COENGOS, OLIVAS E CENORIAS RELADAS	CODIÑOS SALTEADOS	CREMA DE CABAZA, PATACA, CENORIA, ALLO PORRO E CEBOLA	CALDO VEXETAL
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO	PEITUGA DE PAVO A PRANCHA	MERLUZA A LA PLANCHA	COSTELETA DE PORCO	PAELLA
ARROZ CON VERDURAS	PASTA E PISTO	PURÉ DE PATACA	PATACAS CON CENORIAS	
FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
28/11/2016	29/11/2016	30/11/2016		
SOPA VEXETAL	CREMA DE CENORIA, ALLO PORRO E PATACAS	ENSALADA MIXTA		
TORTILLA DE PATACA	PESCADA A PRANCHA	LOMBO ASADO		
ENSALADA DE REMOLACHA	PATACAS Ó VAPOR	ARROZ BRANCO		
FROITA	FROITA	IOGUR		

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