


Setembro 2022

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
 <p>Produto do mes: o mexillón (<i>mytilus galloprovincialis</i>) Mellor época de consumo: de setembro a abril (meses con R) Alimento económico e moi nutritivo. Cultívase en bateas por toda a costa galega, especialmente nas Rías Baixas. Grazas a Galicia, España é un dos maiores produtores mundiais. O macho e a femia non son iguais, saberías diferenciarlos?</p>			8 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensalada de tomate con sardiñas 🐟 ➤ Lentellas con carne e chourizo ➤ Froita 	9 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensalada de tomate, leituga, cebola e cogombro (opcional) ➤ Peitugas de polo rebozadas 🍷 🍷 ➤ Froita
12 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sopa 🍷 ➤ Escalopes de tenreira en salsa con verduras 🍷 ➤ Froita 	13 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chícharos con xamón ➤ Salmón ao forno con arroz branco 🐟 ➤ logur 	14 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pisto ➤ Polo asado con patacas asadas ➤ Froita 	15 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensalada de legumes 🐟 ➤ Filetes de lirio rebozados 🐟 🍷 🍷 ➤ Compota 	16 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Crema de cabaciña ➤ Albóndegas con pasta 🍷 🍷 🍷 ➤ Froita
19 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berenxenas rebozadas 🍷 ➤ Guiso de rape con fideos 🐟 🍷 ➤ logur 	20 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gazpacho ➤ Costela de porco asada con ensalada de leituga ➤ Froita 	21 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mexillóns ao vapor con limón 🐞 ➤ Coello con arroz ➤ Froita 	22 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensalada de tomate e cebola ➤ Pescada ao forno con patacas panadeira 🐟 ➤ Froita 	23 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mexillóns en vinagreta 🐞 ➤ Polo ao <i>curry</i> con puré de patacas 🍷 🍷 ➤ logur
26 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensalada rusa 🐟 🍷 ➤ Espaguete con tomate 🍷 ➤ Froita 	27 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ensalada de pasta 🐟 🍷 ➤ Pincho de pavo e verduras ➤ logur 	28 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Xudías con xamón ➤ Paella de luras 🐟 ➤ Froita 	29 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Potaxe de bacallau con garavanzos e espinacas 🐟 Tortilla ➤ logur 🍷 	30 <ul style="list-style-type: none"> ➤ Brócoli ➤ Carrilleiras de porco guisadas con patacas 🍷 ➤ Froita

Bebida: auga

Froita do mes: mazá, plátano, pera, kiwi



Glute



Crustáceos



Ovos



Peixe



Cacahuets



Soia



Lácteos



Froitos de casca



Apio



Mostaza



Grans de sésamo



Dióxido de xofre e sulfitos



Moluscos



Altramuces

ALÉRXENOS