

# MENU NORMOCALORICO AGOSTO 2.018

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES						
1ª Semana				01 agosto	Suxerencias cea	02 agosto	Suxerencias cea	03 agosto	Suxerencias cea					
				CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE COENGOS	ENSALADA MIXTA( CON ATÚN E OVO)	ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Á PRANCHA	XUDIAS SALTEADAS	ENSALADA DE TOMATE CON PEMENTO					
				PEITUGA Á PRANCHA CON PASTA	ROLOS DE SALMÓN CON QUEIXO, GORNICIÓN PURÉ	PESCADA Á ROMANA CON PATACA	TORTILLA DE PATACA CON MAGRO DE PORCO	FIDEO CON TENREIRA	NUGETS DE PEIXE CON BONIATO FRITO					
				IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA					
06 agosto		Suxerencias cea	07 agosto		Suxerencias cea	08 agosto		Suxerencias cea	09 agosto		Suxerencias cea	10 agosto		Suxerencias cea
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE ESPINACAS CON TOMATE SECO	ENSALADILLA RUSA	ESCAROLA CON LARANXA	ENSALADA MEDITERRÁNEA (CON PEIXE AZUL)	COUSCOUS CON SALSA DE TOMATE	FABAS Á VINAGRETA CON ENSALADA FRESCA	TOSTADA DE PAN CON TOMATE E ACEITE DE OLIVA	PASTA CON PISTO DE VERDURAS	BERENXEA Á PRANCHA					
LOMBO FRESCO Á NAPOLITANA CON ARROZ	DORADA CON PATACA COCIDA	PEIXE Á PRANCHA CON BRÉCOL E COGUMELOS	ARROZ CON VERDURIÑAS E POLO	ESTUFADO DE TENREIRA CON PATACA	SALMÓN CON XUDÍAS VERDES	PEIXE Ó FORNO CON PATACAS	LOMBO CON COLIFLOR	POLO ASADO CON ENSALADA	TORTILLA DE PATACA E CABACÍN					
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA					
13 agosto		Suxerencias cea	14 agosto		Suxerencias cea	15 agosto		Suxerencias cea	16 agosto		Suxerencias cea	17 agosto		Suxerencias cea
CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE LEITUGA, NOCES E MAZÁ	ENSALADA DE PASTA	PATACA CON PEMENTOS ASADOS	FESTIVO 	FESTIVO 	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE TOMATE E CEBOLA	CROQUETAS	ENSALADA DE LEITUGA CON MAZÁ					
PEIXE Á ROMANA CON PATACA	QUINOA CON CARNE DE TENREIRA	MAGRO DE PORCO Á PRANCHA CON COGUMELOS	REVOLTO DE OVO, GRELOS E GAMBAS			PALOMETA EN SALSA CON VERDURIÑAS	CHIPIRONS Á PRANCHA CON GUARNICIÓN DE LEGUMES	PAVO ESTUFADO CON VERDURAS E PATACA	OVOS Ó PRATO CON CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE					
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA					
20 agosto		Suxerencias cea	21 agosto		Suxerencias cea	22 agosto		Suxerencias cea	23 agosto		Suxerencias cea	24 agosto		Suxerencias cea
ENSALADA TROPICAL (con peixe azul)	ESPÁRRAGOS Á VINAGRETA	LENTELLAS VEXETAIS	ARROZ SALVAXE CON PASAS E PIÑONS	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA DE RÚCULA CON QUEIXO	CREMA DE CENORIA	ENSALADA DE TOMATE	MINESTRA SALTEADA CON PATACA	ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS E LEGUMES					
TENREIRA Á XARDINERA CON GORNICIÓN DE FIDEOS	PARROCHAS CON PURÉ DE PATACA	PESCADA CON ENSALADA	REVOLTO DE OVO CON BRÓCOLI E PORRO	MILANESA DE POLO CON COGUMELOS	XARDA Á PRANCHA CON GORNICIÓN DE YUKA FRITA	LOMBO ASADO CON MACARRÓNS E VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	PEIXE REBOZADO EN FARIÑA, GORNICIÓN ENSALADA	PAVO Á PRANCHA					
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA					
27 agosto		Suxerencias cea	28 agosto		Suxerencias cea	29 agosto		Suxerencias cea	30 agosto		Suxerencias cea	31 agosto		Suxerencias cea
BRÓCOLI CON PATACA	LEITUGA, MAZÁ, NOCES, UVAS PASAS E QUEIXO	PIZZA MARGARITA	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS	ENSALADA DE GARAVANZOS	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	XUDIAS E PATACAS CON OVO RELADO	ENSALADA DE LEITUGA, AMORODOS E MELÓN	ENSALADA CON XOUBAS E QUEIXO	TABULÉ DE COUSCOUS CON LEGUMES					
POLO AO CHILINDRÓN CON VERDURIÑAS	LUBINA AO FORNO CON PATACA COCIDA	TENREIRA ASADA CON GORNICIÓN	XARDA CON PATACA COCIDA	PEIXE Ó FORNO CON PATACA E CENORIA	PASTA CON SALCHICHA E OVO	RAXO CON ENSALADA	PESCADA Á GALEGA CON PATACA	ARROZ MARIÑEIRO ( CON PEIXE, LURAS E MARISCO)	TORTILLA DE CABACÍN E QUEIXO					
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA					