

MENU NORMOCALORICO SEPTEMBRO 2-018

	LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES	
1ª Semana	03 setembro	Suxerencias de Cea	04 setembro	Suxerencias de Cea	05 setembro	Suxerencias de Cea	06 setembro	Suxerencias de Cea	07 setembro	Suxerencias de Cea
	SALPICÓN (PATACA, CENORIA, CHÍCHAROS, ATÚN, OVO, TOMATE, PAUS DE CANGREXO, ACEITE DE OLIVA, SAL)	PASTA CON CHAMPIÑONS	CREMA DE CENORIA (CENORIA, PORRO, CEBOLA, PATACA, NATA LIXEIRA...)	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	ENSALADA TROPICAL (LEITUGA, TOMATE, CENORIA, PIÑA, PÉXEGO, ATÚN...)	PATACAS AO POBRE	XUDÍAS SALTEADAS CON OVO	PIPIPARRA (PEMENTO, TOMATE E COGOMBRO)	FABADA DE VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES CON XERMINADOS DE SOIA E FROITOS SECOS
	PAVO AO FORNO, GORNICIÓN ENSALADA	XOUBAS	TORTILLA DE VERDURAS, GORNICIÓN ENSALADA	QUINOA EN SALSA DE SALMÓN	ARROZ CON BACALLAU	ESPAGUETI DE CABACÍN CON DADOS DE PAVO	CODILLO ESTUFADO CON GORNICIÓN DE PASTA	GUIZO DE PEIXE CON PATACA	ATÚN CON VERDURAS E PATACA	TORTILLA DE PATACA
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
2ª Semana	10 setembro	Suxerencias de Cea	11 setembro	Suxerencias de Cea	12 setembro	Suxerencias de Cea	13 setembro	Suxerencias de Cea	14 setembro	Suxerencias de Cea
	CREMA DE CABACÍN (CABACÍN, PORRO, CEBOLA, PATACA, NATA LIXEIRA...)	ENSALADA VARIADA CON PICATOSTES	CHÍCHAROS Á ANDALUZA (CHÍCHAROS, CEBOLA, PEMENTO, XAMÓN, TOMATE E OVO...)	ENSALADA DE COENGOS CON AGUACATE E NOCES	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (CABACÍN, COLIFLOR, CENORIA, PORRO, FIDEOS...)	VERDURA COCIDA CON PATACA	MACARRONS GRATINADOS	GRELLADA DE VERDURAS	ENSALADA ARELAS (LEITUGA, TOMATE, PASTA, ATÚN, OVO...ETC...)	BRÓCOLI EN BECHAMEL
	POLO ASADO CON ARROZ	REVOLTO DE OVO CON PATACAS E PEMENTOS	PEIXE BRANCO Ó FORNO CON PATACAS	POLO ASADO CON ARROZ	CHULETA CON ENSALADA	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	PESCADA CON ENSALADA	ARROZ CON VERDURAS E PAVO	GUIZO DE TENREIRA	DORADA AO FORNO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
3ª Semana	17 setembro	Suxerencias de Cea	18 setembro	Suxerencias de Cea	19 setembro	Suxerencias de Cea	20 setembro	Suxerencias de Cea	21 setembro	Suxerencias de Cea
	ENSALADA VARIADA	COLIFLOR GRATINADA	SOPA DE LETRAS	ENSALADA DE TOMATE E OUREGO	XUDÍA CON OVO E PATACA	PEMENTOS ASADOS	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA, TOMATE, MILLO, ATÚN E ESPÁRRAGOS)	BRÓCOLI	GARAVANZOS ESTUFADOS	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E AMORODOS
	HAMBURGUESA CASEIRA CON ARROZ	PEIXE CON PATACA COCIDA	PAVO CON VERDURIÑAS	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS	PESCADA CON ENSALADA	QUINOA CON DADOS DE POLO	FILETE EN SALSA DE CHAMPIÑONS, GORNICIÓN PASTA	CALDEIRADA DE PEIXE CON PATACA	PEIXE BRANCO AO FORNO	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	24 setembro	Suxerencias de Cea	25 setembro	Suxerencias de Cea	26 setembro	Suxerencias de Cea	27 setembro	Suxerencias de Cea	28 setembro	Suxerencias de Cea
	LENTELLAS VEXETÁIS	ESPAGUETI DE CABACÍN CON CENORIA RELADA E SALSA DE TOMATE	CREMA DE CABAZA (CABAZA, PORRO, CEBOLA, PATACA, NATA LIXEIRA...)	ENSALADA DE LEITUGA, COGOMBRO E OLIVAS	ENSALADA MIXTA CON ATÚN E OVO	FERVIDO DE VERDURAS	CROASANT RECHEO DE XAMÓN COCIDO E QUEIXO	ENSALADA DE COENGOS E XAMÓN	ENSALADILLA	FIDEOS CON ALLADA
	SALMÓN OU PEIXE AZUL CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO, TORRADA DE PAN CON	PEITUGA Á PRANCHA CON ARROZ	XARDA CON PATACA COCIDA	TENREIRA CON FIDEO	CHIPIRONS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	PEIXE CON PATACA E BRÉCOL	PATACAS CON OVOS REVOLTOS	XAMÓN ASADO, GORNICIÓN LEITUGA CON CEBOLA	COLIFLOR CON BACALLAU
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA