

MENU NORMOCALORICO MARZO 2.019 CENTRO DE DIA

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES					
1ª Semana					01-mar	Suxerencias de Cea				
					CREMA DE BRÉCOL	PATATAS EN SALSA VERDE				
					PASTA CON BOLOÑESA DE TENREIRA	POLO CON VERDURIÑAS				
				FROITA	FROITA					
2ª Semana	04-mar	Suxerencias de Cea	05-mar	Suxerencias de Cea	06-mar	Suxerencias de Cea	07-mar	Suxerencias de Cea	08-mar	Suxerencias de Cea
	PISTO CON OVO	ENSALADA CON MAZÁ E AGUACATE	SOPA DE COCIDO	ESPAGUETES DE CABACÍN	LASAÑA DE VERDURAS	CONSUMÉ DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA VARIADA	LENTELLAS VEXETAIS	ENDÍBIAS CON ACEITE DE OLIVA
	TENREIRA ASADA CON PATACA	TORTILLA DE CABACÍN CON PEREXIL	COCIDO	PAVO CON QUINOA	SALMÓN Á PRANCHA	GUISO DE CARNE CON PATACA	RAXO Ó FORNO CON TOROS DE TOMATE	OVOS ESTRELADOS CON QUINOA	PESCADA Á ROMANA CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE E CENORIA	KREPS DE VERDURIÑAS E POLO
FROITA	FROITA	SORPRESA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
3ª Semana	11-mar	Suxerencias de Cea	12-mar	Suxerencias de Cea	13-mar	Suxerencias de Cea	14-mar	Suxerencias de Cea	15-mar	Suxerencias de Cea
	CHÍCHAROS Á ANDALUZA (CON OVO)	ENSALADA DE PIÑA E GAMBAS	FABADA VEXETAL	FIDEUÁ DE VERDURAS	ENSALADA CON QUEIXO E XOUBAS	TRIGO SARRACENO SALTEADA CON ACEITE DE OLIVA E ALFABEGA	CREMA VEXETAL	BROCHETA DE CHAMPIÑÓN, CEBOLA, TOMATE E PEMENTO	SOPA HORTELANA	ENSALADA CON NOCES E XERMINADOS DE SOIA
	PEITUGA CON CON TOROS DE TOMATE E CENORIA RELADA	CHIPIRÓN CON PATACA	PEIXE Ó FORNO CON PATACA E VERDURAS	OVOS Á PRANCHA CON PISTO	LOMBO Á PEMENTA CON ARROZ	PEIXE EN SALSA	FIDEUA DE PEIXE E MARISCO	HAMBURGUESA DE GARAVANZOS	HAMBURGUESA MIXTA CASEIRA CON MACEDONIA DE VERDURAS	PASTA CON PEIXE
FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	
4ª Semana	18-mar	Suxerencias de Cea	19-mar	Suxerencias de Cea	20-mar	Suxerencias de Cea	21-mar	Suxerencias de Cea	22-mar	Suxerencias de Cea
	ENSALADA DE PATACA COCIDA, TOMATE, PEMENTO ASADO E XARDA	COLIFLOR O BRÉCOL	FESTIVO	ENSALADA DE ARROZ	CREMA DE CABACÍN	ENSALADA DE CANÓNIGO, MANZÁ, NOCES E QUEIXO	XUDÍAS CON OVO	COGUMELOS CON XAMÓN	ENSALADA DE PASTA	FERVIDO DE XUDÍAS VERDES, PATACA, CENORIA E OVO COCIDO
	TENREIRA Á XARDINEIRA	SEPIA CON PATACA		WOK DE VERDURAS CON PEIXE	PESCADA CON BRÉCOL E CENORIA	PATACA RECHEA DE SALMÓN	XAMÓN ASADO CON ARROZ	BOQUERÓN FRITO, PATACA COCIDA ALIÑADA CON ACEITE, ALLO E PEREXIL	GUISO DE PEIXE	
FROITA	FROITA	FROITA		IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
5ª Semana	25-mar	Suxerencias de Cea	26-mar	Suxerencias de Cea	27-mar	Suxerencias de Cea	28-mar	Suxerencias de Cea	29-mar	Suxerencias de Cea
	LENTELLAS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE CENORIA	ENSALADA VARIADA	REVOLTO DE XUDÍAS E COGUMELOS	TIMBAL DE TOMATE	ENSALADA DE TOMATE, FABAS BRANÇAS, XOUBAS, OVO COCIDO E CENORIA RELADA	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA CON NOCES E QUEIXO
	PEIXE CON ENSALADA	XOUBAS ASADAS CON ENSALADA	MACARRONS BOLOÑESA	FILETE DE POLO	TENREIRA ESTUFADA CON PATACA	SALMÓN CON QUINOA	PALOMETA Á MARINEIRA	NUGGETS DE POLO CON LEITUGA	ZORZA DE POLO CON ARROZ	HAMBURGUESA DE LENTELLA LARANXA
FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	