

MENU CENTRO DE DIA XANEIRO 2.020

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES							
1ª Semana	FESTIVO		01-ene	Suxerencias de Cea	02-ene	Suxerencias de Cea	03-ene	Suxerencias de Cea				
			MINESTRA CON OVO	ENSALADA VARIADA	CALDO GALEGO CON FABAS	ENSALADA DE TOMATE E AGUACATE						
			XAMÓN ASADO CON GORNICIÓN	PEIXE CON QUINOA	PAVO ESTUFADO CON PATACA E CHÍCHARO	SALMÓN CON PATACA COCIDA						
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA								
2ª Semana	FESTIVO		06-ene	Suxerencias de Cea	07-ene	Suxerencias de Cea	08-ene	Suxerencias de Cea	09-ene	Suxerencias de Cea	10-ene	Suxerencias de Cea
			SOPA DE PIÑÓN	ENSALADA DE TOMATE,PEMENTO E GOGOMBRO	CREMA DE CABACIN	ENSALADA CAMPERA CON PATACA	CREMA DE CENORIA	ARROZ CON VERDURAS	FABADA VEXETAL	CREMA DE VERDURAS CON PATACA		
			BACALLAU CON GORNICIÓN DE TOROS DE TOMATE	TORTILLA DE ESPINACAS	POLO CON ARROZ	PEIXE AO FORNO	GUIZO DE TENREIRA CON FIDEO	OVOS RECHEOS DE SALMÓN	PALOMETA EN SALSA CON PATACA E VERDURIÑAS	PEITUGA DE PAVO		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA				
3ª Semana	13-ene	Suxerencias de Cea	14-ene	Suxerencias de Cea	15-ene	Suxerencias de Cea	16-ene	Suxerencias de Cea	17-ene	Suxerencias de Cea		
	ENSALADA MURCIANA (TOMATE, PEMENTO E OVO)	CREMA DE COLIFLOR	CREMA DE BRÉCOL	VERDURA COCIDA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON PATACA COCIDA E MAZÁ	SALTAEADO DE ARROZ CON VERDURIÑAS	ENSALADA DE BROTES VERDES	SOPA XULIANA	XUDIÁS VERDES CON GARAVANZOS E PAVO		
	PEITUGA Á PRANCHA CON ARROZ	REVOLTO DE OVO,PATACA E PEMENTO	TENREIRA ESTUFADA CON VERDURAS E PATACAS	PEITUGA DE PAVO CON QUINOA	PESCADA CON ENSALADA OU PATACA COCIDA	DORADA AO FORNO	CARNE DE PORCO EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA DE PATACA	ESPAGUETE CON ATÚN E COGUMELOS			
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
4ª Semana	20-ene	Suxerencias de Cea	21-ene	Suxerencias de Cea	22-ene	Suxerencias de Cea	23-ene	Suxerencias de Cea	24-ene	Suxerencias de Cea		
	MACARRÓNS GRATINADOS	ENSALADA DE LEITUGA E PIÑA	CALDO DE VERDURAS	ENSALADA DE COGOMBRO	SOPA DE FIDEOS	GRELLADA DE VERDURAS	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	ENSALADA DE TOMATE CON CEBOLA	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		
	SALMÓN CON XUDIÁS VERDES REDONDAS	TORTILLA DE CABACÍN CON QUEIXO	ESTUFADO DE POLO CON ARROZ	PEIXE AZUL AO FORNO CON QUINOA	LOMBO O FORNO CON VERDURIÑAS	PATACA RECHEA DE XAMÓN E VERDURIÑAS	PEIXE CON TOROS DE TOMATE OU PATACA COCIDA	POLO AO CHILINDRÓN CON ARROZ	POLO ASADO, GORNICIÓN: TOROS DE TOMATE FRESCO	TORTILLA FRANCESA CON TOROS DE TOMATE		
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			
5ª Semana	27-ene	Suxerencias de Cea	28-ene	Suxerencias de Cea	29-ene	Suxerencias de Cea	30-ene	Suxerencias de Cea	31-ene	Suxerencias de Cea		
	SOPA DE VERDURAS	ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS Á PRANCHA	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA CON MANGO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE ESCAROLA , UVAS E QUEIXO	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA VARIADA	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		
	RAXO Á PRANCHA CON PATACA	PEIXE EN SALSA	FIDEUÁ DE PEIXE	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO CON PATACAS	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA CON TOROS DE TOMATE FRESCO	PEITUGA CON QUINOA	PESCADA CON XUDIA E CENORIA	REVOLTO DE CHÍCHAROS		
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA			