

**CENTRO DE DIA- MENU NORMOCALORICO SETEMBRO 2020**

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
1ª Semana		01-sep	Suxerencias de Cea	02-sep	Suxerencias de Cea	03-sep	Suxerencias de Cea	04-sep	Suxerencias de Cea	
		CHÍCHAROS CON XAMÓN	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	LENTELLAS VEXETÁIS	ENSALADA DE LEITUGA, AMORODOS E QUEIXO	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE GARAVANZOS	CREMA DE CENORIA (CENORIA, PORRO, CEBOLA, PATACA, NATA LIXEIRA..)	PATACAS AO POBRE	
		ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS	QUINOA EN SALSA DE SALMÓN	CARNE GUISADA CON GORNICIÓN	TORRADA DE PAN CON TOMATE E XAMÓN	PESCADA CON PATACAS	POLO	PEITUGA EN SALSA LIXEIRA CON ARROZ	ESPAGUETI DE CABACÍN CON DADOS DE PAVO	
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
07-sep	Suxerencias de Cea	08-sep	Suxerencias de Cea	09-sep	Suxerencias de Cea	10-sep	Suxerencias de Cea	11-sep	Suxerencias de Cea	
2ª Semana	CREMA DE CABACÍN ( CABACÍN, PORRO, CEBOLA, PATACA, NATA LIXEIRA..)	PASTA CON CHAMPIÑONS	ENSALADILLA	ENSALADA DE COENGOS CON AGUACATE E NOCES	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE BROTES VERDES CON XERMINADOS DE SOIA E FROITOS SECOS	ENSALADA DE TOMATE E ESPÁRRAGOS CON OVO COCIDO	PIPIPARRA (PEMENTO, TOMATE E COGOMBRO)	SOPA DE VERDURAS	VERDURA COCIDA CON PATACA
	ATÚN OU XARDA OU PEIXE BRANCO Ó FORNO CON PATACAS	HAMBURGUESA VEXETAL	TENREIRA CON FIDEOS E VERDURAS	POLO ASADO CON ARROZ	PALOMETA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	ARROZ Á MILANESA	GUIZO DE LURAS CON PATACA	POLO ASADO CON GORNICIÓN	OVOS RECHEOS DE SALMÓN
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
14-sep	Suxerencias de Cea	15-sep	Suxerencias de Cea	16-sep	Suxerencias de Cea	17-sep	Suxerencias de Cea	18-sep	Suxerencias de Cea	
3ª Semana	XUDIÁS SALTEADAS	ENSALADA VARIADA CON PICATOSTES	CROQUETAS OU CREMA DE VERDURAS	PEMENTOS ASADOS	ENSALADA DE TOMATE, PEMENTO ASADO, CON OVO COCIDO E CEBOLA	GRELLADA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	BRÓCOLI EN BECHAMEL	CREMA DE VERDURAS ( VERDURAS VARIADAS, PATACA E NATA LIXEIRA)	ENSALADA DE TOMATE E OUREGO
	TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS	REVOLTO DE OVO CON PATACAS E PEMENTOS	PEITUGA EN SALSA CON ARROZ	QUINOA CON DADOS DE POLO	ESPAGUETE CON ATÚN OU XARDA	ARROZ CON VERDURAS E PAVO	LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA DE TOMATE	DORADA AO FORNO	PEIXE Ó FORNO CON PATACAS	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
21-sep	Suxerencias de Cea	22-sep	Suxerencias de Cea	23-sep	Suxerencias de Cea	24-sep	Suxerencias de Cea	25-sep	Suxerencias de Cea	
4ª Semana	ENSALADA TROPICAL (TOMATE, CENORIA, PIÑA, PÉXEGO, ATÚN OU XARDA..)	COLIFLOR GRATINADA	XUDIÁS CON OVO RELADO	ENSALADA DE LEITUGA, COGOMBRO E OLIVAS	CREMA DE CABAZA (CABAZA, PORRO, CEBOLA, PATACA, NATA LIXEIRA..)	ENSALADA DE LEITUGA, MANGO E AMORODOS	FAIXIÑAS RECHEAS	BRÓCOLI	SOPA DE VERDURAS CON PIÑÓN (CABACÍN, COLIFLOR, CENORIA, PORRO, PIÑÓN...)	FERVIDO DE VERDURAS
	MACARRONS Á BOLOÑESA	PEIXE CON PATACA COCIDA	PEIXE Á ROMANA CON PATACA	QUINOA CON MEXILLONS	POLO CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO	PEIXE CON ENSALADA	GUIZO DE POLO CON PATACA	LOMBO Ó FORNO CON VERDURAS	CHIPIRONS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
28-sep	Suxerencias de Cea	29-sep	Suxerencia de cea	30-sep	Suxerencias de Cea	NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO, Nº COLEXIADA: 00117				
5ª Semana	ENSALADA VARIADA	ESPAGUETI DE CABACÍN CON CENORIA RELADA E SALSA DE TOMATE	MACARRONS Á NAPOLITANA	XUDIÁS VERDES CON OVO COCIDO E PATACA COCIDA	CREMA DE BRÉCOL					ENSALADA DE COENGOS E XAMÓN
	HAMBURGUESA DE TENREIRA CON ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO	CARNE GUISADA CON VERDURIÑAS	PAVO CON VERDURIÑAS	PATACAS CON OVOS REVOLTOS					
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA				