


**MENU NORMOCALORICO SETEMBRO 2020**

LUNS		MARTES		MÉRCORES		XOVES		VENRES		
01-sep		02-sep		03-sep		04-sep		05-sep		
1ª Semana		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	XAMÓN ASADO CON GORNICIÓN	TORRADA DE PAN CON TOMATE E XAMÓN	PESCADA Á ROMANA CON PATACAS	POLO	PEITUGA EN SALSA CON ARROZ	ESPAGUETI DE CABACÍN CON DADOS DE PAVO	
		FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	
2ª Semana	CREMA DE CABACÍN ( CABACÍN, PORRO, CEBOLA, PATACA, NATA LIXEIRA..)	PASTA CON CHAMPIÑÓNS	ENSALADILLA	ENSALADA DE COENGOS CON AGUACATE E NOCES	FABADA VEXETAL	ENSALADA DE BROTES VERDES CON XERMINADOS DE SOIA E FROITOS SECOS	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LEITUGA, TOMATE, MILLO, ATÚN E ESPÁRRAGOS)	PIPIPARRA (PEMENTO, TOMATE E COGOMBRO)	SOPA DE VERDURAS	VERDURA COCIDA CON PATACA
	ATÚN 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
3ª Semana	XUDÍAS SALTEADAS	ENSALADA VARIADA CON PICATOSTES	CROQUETAS	PEMENTOS ASADOS	ENSALADA MIXTA( LEITUGA, TOMATE, XOUBAS OU PARROCHITAS, OVO..ETC..)	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	ARROZ CON VERDURAS E PAVO	LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA	DORADA AO FORNO	PEIXE Ó FORNO CON PATACAS	OVOS ESTRELADOS CON CHÍCHAROS
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA
4ª Semana	ENSALADA TROPICAL (LEITUGA, TOMATE, CENORIA PIÑA, PÉXEGO, ATÚN..)	COLIFLOR GRATINADA	XUDÍAS 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
	MACARRÓNS Á BOLOÑESA	PEIXE CON PATACA COCIDA	PEIXE Á ROMANA CON PATACA	QUINOA CON MEXILLÓNS	POLO CON ARROZ	TORTILLA DE PATACA E PEMENTO	PEIXE CON ENSALADA	GUIZO DE POLO CON PATACA	LOMBO Ó FORNO CON VERDURAS	CHIPIRÓNS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA
5ª Semana	ENSALADA VARIADA	ESPAGUETI DE CABACÍN CON CENORIA RELADA E SALSA DE TOMATE	MACARRÓNS Á NAPOLITANA	XUDÍAS VERDES CON OVO COCIDO E PATACA COCIDA	CREMA DE BRÉCOL	ENSALADA DE COENGOS E XAMÓN		NUTRICIONISTA: ANA ISABEL FERNÁNDEZ ESCUREDO. Nº COLEXIADA: 00117		
	HAMBURGUESA DE TENREIRA CON ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO	XAMÓN ASADO CON GORNICIÓN	PAVO CON VERDURIÑAS	PATACAS CON OVOS REVOLTOS					
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA					